

道藏精華第一集之四  
文山遜堂蕭天石三編

廣西人民出版社

# 道藏精華

六經國說與通書  
金丹大成轉要  
伍冲虛丹道全書  
道藏精華入門



道藏精華第一集之四  
文山遜叟蕭天石主編

太極圖說與通書  
金大誠輯  
伍冲虛丹道全書  
道教入門要書

自由出版社印行





道藏精華第一集之六  
文山遜叟蕭天石主編

金丹大成輯要  
太極圖說與通書合刊

自由出版社印行



道藏精華第一集之六  
文山遜叟蕭天石主編

# 金丹大成輯要

自由出版社印行



道藏精華第一集之六

金丹大成輯要

金丹大成集	一
-------	---

元蕭元瑞撰，清四峯山人元真子輯。盧文弨補遼金元藝文志著錄，是書首冠無極圖說，先明道之根源。其次則金液還丹賦，金液還丹論，金丹解答，解註崔公入藥鏡，解註呂公沁園春，并歌、詩、詞數十百首，元始要終，剖析詳盡。確爲集金丹大成之作。其中金丹問答九十三則，凡象喻意言，幽隱難曉之詞，無不朗照明指。使學者對丹經之諸般譬說，可免執文泥象之誤，而如寶鏡之鑑形，洞見毫髮矣。

胎息經註	四三
------	----

斯經假名胎息，實曰內丹，爲幻真先生所註，引以西昇，證以玄綱，皆簡切透明，一覽了然。洵修真之要帙。今更用津逮秘書本，學津討原本校正，尤爲最善最難得之本。

胎息經疏	四五
------	----

明王文祿疏，要旨在固守無虛，文簡而義賅衆經，其疏解胎息之義，尤能窮本溯源。其要在如胎中嬰兒，神住氣住，無念無想，亦無去來出入。今能專氣抱神，如嬰兒然，則一團純陽，自然返老還童，長生久視矣。

目錄

丹道秘書……………四七

孫不二元君傳述，凡三卷，一、玉清胎元內養真經，二、玉清无上內景真經，三、大道守一寶章，內附守一詩，皆太上佈化世間，使人捨離無常之業，而入真一之妙道。

還源篇……………五五

翠元真人石泰得之撰。是書爲五言絕句共八十一首。所詠鼎器藥物，火候採煉，無不深達妙理。修玄者審能由斯參究，則大道返還，自可不惑於旁歧。

復命篇……………六三

紫賢真人薛式道光撰。是書首列五言律一十六首，以表二八一斤之數。次七言絕句三十首，以應三十日之大功。續添西江月九首，以應九轉之法。明辨藥物採取，五行生殺，主客先後，刑德圓缺，抽添運用，火候斤兩等之妙道。熟究斯文，則歸根復命之旨可了然矣。

翠虛篇……………七三

宋翠虛真人泥丸陳楠南木撰。凡四篇：一曰紫庭經，二曰丹基歸一論，三曰羅浮翠虛吟，四曰金丹詩訣，末附詞三闋。皆詠丹法之秘要，合一窮源，括盡始終，乃自然造化之至理，最宜參悟而精修者。

金丹四百字註釋……………八九



張紫陽真人原著，爲歷代丹家之所宗。其自序簡明精要，同爲世所罕見。註釋者爲北派龍門閱一得，義精而要，辭淺而顯，誠可爲修真入道之階梯。

三丰真人玄譚全集……………一一五

張三丰真人著，歸安閔荅勇參校，與世俗傳鈔本燭異，以儒釋道三家共言之中爲道體，詳言內丹之要程。首言起手時，先須凝神入竅中之竅；息息歸根則中實，中實則脫長矣。然神本生於竅中之竅，而寄體於心宮，原是自家物也。竅中之竅即神室，神室即中黃，亦即兩目齊眉處之中間也。逐步深入，層次顯明。此外對煉丹火候養脫換形與陽神脫體等，皆歷代祖師不傳之秘也。

天仙道程寶則……………一二九

泥丸氏傳，沈太虛述，其實則共分九章。由第一至第九，次第井然。其訣至簡明精要，皆口口相傳，不留文字，至泥丸氏始筆述而授之於沈太虛，真天仙家不傳之瑰寶也。

丹道門派與仙學指要……………一五三

文山遜叟傳述，共凡七篇，首爲「丹道門各派要旨簡述」，次爲「丹道派修真要旨」，再次爲「煉丹訣要」，又次爲「丹法下手工夫」，丹道派養生綱要直指，最後爲「仙學指微」上下二篇，全文選刊自其名著道家養生學概要一書。



# 金丹大成集

紫虛真人了真蕭廷之元瑞撰

四峯山人元真子董德寧輯錄

## 無極圖說

○者道也。形而上者謂之道。斯乃道之體也。無極而太極。◎含三爲一。中具五十五數。中○者。乃其本體也。太極一判。兩儀生焉。之動。根乎陰也。之靜。根乎陽也。此陽變陰合。而生水火土金木也。水生數一。成數六。火生數二。成數七。木生數三。成數八。金生數四。成數九。土生數五。成數十。此五行生成之數也。天一地二。天三地四。天五地六。天七地八。天九地十。天地之數。五十有五。此陽奇陰偶之數也。一陰一陽之謂道。生生不窮之謂易。一者。奇數也。二者。偶數也。陽奇陰偶。卽二以生三也。純乾性也。兩乾而成坤。命也。猶精與氣也。乾再索坤而成坎。坎中之陽。乃元氣也。所謂乾道成男。是也。坤再索乾而成離。離中之陰。乃真精也。所謂坤道成女。是也。○乾男坤女。以氣化者言也。離者。日之象也。坎者。月之象也。日月合而成易易者。日用常行簡易之道也。千變萬化。而未嘗滅焉。然則形中之精。寂然不動。蓋剛健中正。純粹精者存。乃性之所寄也。爲命之根矣。心中之神。感而遂通。蓋喜怒哀樂愛惡欲者存。乃命之所寄也。爲性之樞矣。懋忿則心火下降。望然則腎水上升。君子黃中通

理。正位居體。美在其中。暢於四肢。故修此而言也。於是閑邪存誠。終日如愚。天理純全。歸根曰靜。靜曰復命。動極而靜。靜極復動也。萬物化生。○以形化者言也。形而下者謂之器。斯乃道之用也。南軒曰。真誠根源。謂之知道。知此道者。則可以超出乎造化之外。卓然而獨存矣。

### 金液還丹賦

求道至近。學仙豈難。採玉壺之大藥。煉金液之還丹。探赤水之玄珠。龜蛇吐嚙。連西方之至寶。龍虎蟠旋。粵自紫府開而海嶠雲生。黃河翻而泥丸浪滾。雖乾坤同體。總爲鼎器。然鉛汞二物。互爲根本。丹源何在。存三要以守一元。金液結成。自九還而終七返。是丹也。恍惚無物。杳冥有精。循八卦兮合四象。聚三花兮攢五行。味出庚辛。須定志以採取。卦屬艮巽。要知時而旺生。始而煉金液以交媾。終則調火工而養成。壺中日月之循環。須明宗祖。身裏夫妻之交合。要識根莖。由是升降之際。富辨君臣。來往之間。仍分主客。凝絕耳鈞。調均鼻息。審藥老嫩。明進退之尺寸。抱一攷專。守雌雄之黑白。宜飛汞以擒魂。晦則引鉛而制魄。推排符火。卷舒性內之陰陽。呼吸風雲。烹煉身中之氣液。大抵人煉乎氣。須知合於四象。氣純乎陽。自消磨於衆陰。東捉青龍。西捉白虎。北尋玄武。南尋赤禽。惟中宮和會以共處。以土釜封藏而必深。有動有靜。有氣無質。知吉知凶。知機自心。能臨就自然之酒。旋調成無韵之琴。安排既未之鼎爐。熬成白雪。鼓動乾坤之橐籥。煖作眞金。蓋始者金木間隔。孰使交併。金水混融。未歸淘汰。自金井一提。水虎潛伏。迨金鎗一發。火龍相會。是宜滿黃金之鼎。而調燮固濟。

餌紫金之膏。而凝神閉兌。周流真氣以充盈。出入元神之廣大。火升水降。抽添善了於屯蒙。輻輳輪成。運用默符於否泰。又當知藥物調和。悟者甚易。火候消息。行之恐難。一十月工夫。存杳杳綿綿之息。三萬年氣數。在來來往往之間。所以養丹田之寶。其寶長在。奪丹鼎之珠。此珠復還。既得此超升之訣。常開其生死之關。駕動河車。離塵世尾閭之海。移歸天谷。上崑崙蓬島之山。噫萬般仙訣。契論歌詩。一竅玄關。精神氣穴。昇金門。朝金闕。膺帝詔之召。嚴金相。證金仙。脫聖胎之結。此其餌金液之丹。成金剛之體。而性命雙圓。妙難輕洩。

### 金液還丹論

道以心爲用也。或者疑之。至人辯焉。夫道者心之體。心者道之用。道融於心。心會於道。道外無餘心。心外無餘道也。能知運用者。以道觀心。心卽道也。以心貫道。道卽心也。是心也。非人心之心。乃天心之心也。天心之居於北極。爲造化之樞機者。此心也。故斗杓一運。四時應節。五行順序。寒暑中度。陰陽得其宜矣。在人亦然。首有九宮。上應九隅。其中一宮曰天心。一曰紫府。天淵。天輪。天關。天京。上都。崑崙頂。其名頗衆。總而言之。曰玄關一竅。運用於此者。可不辨藥材所產之川源。火候細微之要旨。以至溫養而成丹。皆不離乎此心之爲用也。嘗謂藥愈採而愈多。火漸煉而漸結。其採藥之初也。動乾坤之橐籥。取坎離之刀圭。凝神聚氣。調勻鼻息。呼吸應手。迨夫神氣之入乎其根也。閉極則失於急。縱放則失於蕩。惟使其綿綿續續。勿令間斷耳。然後神久自凝。息久自定。其運火之功也。一剛

一柔一文一武。進寸而退尺。前短而後長。分賓主。立君臣。使其陰符陽火進退之得其宜也。火數太燥。則汞上飛矣。水銖太濫。則鉛下消矣。惟使其斤兩調勻。法度準確。無進火退符之昧其用也。由是依約卦爻。以十二月促於一時之內。陽升陰降。以爲運火之則也。一陽之升。始乎復也。時爲子焉。微養其潛龍。臨丑也。溫養其見龍。泰寅也。火生於寅。屯之值事。故進符用武火焉。壯卯也。陽中含陰。故沐浴焉。夫辰也。文火以煉之。乾終於巳也。火加武焉。自子至巳。純陽用事。乃內陰求外陽也。一陰之生。始乎姤也。時爲午焉。火旺於午。故退符用文火焉。遯未也。時爲六月。故火武焉。則不爲盛夏之濃霜矣。否申也。微火以調之。觀酉也。陰中含陽。故沐浴後養火焉。剝戌也。火庫於戌。蒙受生成。火用武矣。坤終於亥也。脫胎入腹。以成變化也。自午至亥。純陰用事。乃外陽附內陰也。然火生於寅。旺於午。庫於戌。故抽添之妙。在於屯蒙也。噫。始復終坤。皆以卦象則之也。進退以象春夏秋冬之相代。抽添以象日月圓缺之相仍。火之未燃也。藉巽風以吹之。火之既燃也。資坤水以沃之。火功一正。氣液混融。鉛汞交結。姤女斂袂。嬰兒仰從。守於中宮。合爲一也。七返九還之祕。畢於此矣。向使運火失宜。異證百出。金虎與木龍飛騰。坎男與離女奔逸。雖黃帝臨爐。太乙執火。八公搗煉。欲結成丹。不可得也。可不謹審而調變之。故丹經曰。既得真鉛。又難真火。豈輕議哉。雖然。金丹之道。皆法象也。以鉛汞爲體。當知鉛精汞髓。皆譬喻也。以坎離爲名。當知坎男離女。皆虛名也。以龍虎爲形。又當知火龍水虎。非有形也。謂如黃芽白雪。神水華池。皆非可見可用之物也。要知配合而調和。抽添而運用。故此之



丹藥。非金石草木之料。此之火候。非年月日時之數。當從本根實地而爲之。煉形化氣。煉氣化神。不過奪天地一點真陽。始乎有爲。而終則無爲也。或者泥象之安爐。著相而造鼎。執著火候。認爲頑空。則謬矣。吁否極則泰。動極則靜。靜曰復命。真精自朝。真息自定。谷神自棲。三尸自滅。心中無心。念中無念。身入無形。與道爲一矣。

### 金丹問答 九十三則

問曰。如何謂之金液還丹。答曰。金液者。金水也。金爲水母。母隱子胎。因有還丹之號也。前賢有曰。丹者。丹田也。液者。肺液也。以肺液還於丹田。故曰金液還丹。

問曰。何謂鉛汞。答曰。非凡黑錫水銀也。真一子曰。鉛是天地之父母。陰陽之根基。蓋聖人採天地父母之根。而爲大藥之基。採陰陽純粹之精。而爲大丹之質。且非常物造作也。汞性好飛。遇鉛乃結。以其子母相戀也。

問曰。何謂火。答曰。火者。太陽真氣。乃坎中之陽也。紫清真人曰。坎中起火。是也。

問曰。何謂候。答曰。五日爲一候。是甲子一終也。日有十二時。五日六十時。終一甲子也。紫陽曰。一刻之王夫。自有一年之節候。以起火之際。頃刻而一周天也。

問曰。此火候何時用。答曰。年中用月。月中用時。時中用刻也。

問曰。何謂真一。答曰。人能將自己天真。安於天谷之內。乃守真一之道也。金洞主曰。真一者。在於北

極大淵之中也。

問曰。何謂動靜。答曰。陽主動。陰主靜。翠虛曰。動中求靜。靜中有爲。動靜有作。口口傳之。

問曰。何謂九還。答曰。金生數四。成數九。還者。自上而還下。九乃老陽之數。陰真君曰。從子至申爲九還。亦順下也。

問曰。何謂七返。答曰。火生數二。成數七。返者。自下而返上。七乃少陽之數。陰真君曰。從寅至申爲七返。亦逆上也。

問曰。何謂爐。答曰。上品丹法。以神爲爐。以性爲藥。以定爲水。以慧爲火。中品丹法。以神爲爐。以氣爲藥。以日爲火。以月爲水。下品丹法。以身爲爐。以氣爲藥。以心爲火。以腎爲水。又有偃月爐。玉爐。

問曰。何謂鼎。答曰。鮑真人云。金鼎近泥丸。黃帝鑄九鼎。是也。

問曰。何謂藥物。答曰。卽此藥物。順則成人。逆則成丹。五行顛倒。大地七寶。五行順行。法界火坑。百姓日用而不知也。紫清曰。採藥物於不動之中。是也。

問曰。神水華池。何也。答曰。李荃云。還丹之要。在於神水華池。紫陽曰。以鉛入汞。名曰神水。以汞投鉛。名曰華池。海蟾曰。從來神水出高源。紫清曰。華池正在氣海內。

問曰。何謂三關。答曰。頭爲天關。足爲地關。手爲人關。

問曰。何謂內三要。答曰。第一要。大淵池也。第二要。絳宮也。第三要。地戶也。

問曰。何謂外三要。答曰。口之與鼻共三竅。是神氣往來之門戶。下功之際。調鼻息。藏舌氣。閉兌也。

問曰。何謂兌。答曰。真一子云。兌口也。

問曰。嬰兒姤女。正在何處。答曰。嬰兒在腎。姤女在心。

問曰。腎屬水爲陰。嬰兒屬陽。心屬火爲陽。姤女屬陰。何緣在此。答曰。腎屬坎。二陰中有陽。乃真陽也。心屬離。二陽中有陰。乃真陰也。

問曰。泥丸宮正在何處。答曰。頭有九宮。中曰泥丸。

問曰。何謂金公。答曰。金邊著公。乃鉛也。紫陽曰。要須制伏覓金公。

問曰。何謂黃婆。答曰。黃乃土之色。位屬坤。因取名焉。紫清曰。金公無言。姤女死。黃婆不老。猶懷胎。

問曰。呼吸何如。答曰。呼出心與肺。吸入腎與肝。呼則接天根。吸則接地根。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。呼吸風雲。凝成金液。

問曰。何謂瓊漿玉液。答曰。皆神水也。

問曰。何謂神氣。答曰。神是火。火屬心。氣是藥。藥屬身。神氣子母也。虛靜天師云。氣者。生之元也。神者。生之制也。持滿馭神。專氣抱一。神依氣住。神氣相合。乃可長生。三茅真君曰。氣是添年藥。心爲使氣神。若知行氣主。便是得仙人。

問曰。何謂十二重樓。答曰。人之喉嚨管有十二節。是也。

問曰。何謂簾幃。答曰。眼是也。下功之際。含眼光。雲房云。閉戶垂簾默默。

問曰。何謂子午。答曰。子午。乃天地之中也。在天爲日月。在人爲心腎。在時爲子午。在卦爲坎離。在方爲南北。

問曰。何謂五位相得而各有合。答曰。天地五十五數。故乾得一九。合而成十。坤得四六。合而成十。巽兌得二八。合而成十。震艮得三七。合而成十。離得五。坎得十。坎離無偶。所以自合也。以數言之。則得天地之中數。以爻言之。則得天地之中爻。以位言之。則得天地之中位。坎離爲用。不以大乎。

問曰。何謂五嶽。答曰。五嶽眞形圖曰。在人之頭。紫清以有巾藏五嶽之句。

問曰。何謂玄牝。答曰。在上曰玄。在下曰牝。玄關一竅。左曰玄。右曰牝。

問曰。何謂玄牝之門。答曰。鼻通天氣。曰玄門。口通地氣。曰牝戶。口鼻乃玄牝之門戶矣。

問曰。何謂三男三女。答曰。乾道索坤。長男曰震。中男曰坎。少男曰艮。坤道索乾。長女曰巽。中女曰離。少女曰兌。

問曰。何謂火龍水虎。答曰。虎西方金也。金生水。反藏形於水。龍東方木也。木生火。反受尅於火。太白眞君曰。五行不順行。虎向水中生。五行顛倒術。龍從火裏出。是也。

問曰。何謂分至。答曰。子時象冬至。陰極而陽生。午時象夏至。陽極而陰生。卯時象春分。陽中含陰。酉時象秋分。陰中含陽。人身亦有分至。紫陽曰。以身心分上下兩弦。以神氣別冬夏二至。

問曰。何謂沐浴。答曰。真氣薰蒸。神水灌溉。爲沐浴。太上曰。灌以甘泉。滌其垢汙。出自華池。復歸坤戶。

杏林曰。沐浴資坤水。是也。

問曰。何謂抽添。答曰。既抽鉛於肘後。須添汞於中黃。傳道集曰。可抽之時不可添。是也。

問曰。何謂搬運。答曰。搬金精於肘後。運玉液於泥丸。下手工夫。口訣存焉。

問曰。何謂三田。答曰。腦爲上田。心爲中田。氣海爲下田。若得斗柄之機。斡運則上下循環。如天河之流轉也。

問背後三關。答曰。腦後曰玉枕關。夾脊曰輓轡關。水火之際曰尾閭關。

問曰。何謂神室。答曰。元神所居之室也。朗然子曰。未明神室。千般撓。達了心田。萬事無。

問三花聚頂。答曰。神氣精混而爲一也。玄關一竅。乃神氣精之穴也。

問五氣朝元。答曰。五臟真氣上朝於天元也。

問和合四象。答曰。眼不視而魂在肝。耳不聞而精在腎。舌不動而神在心。鼻不嗅而魄在肺。精神魂魄。聚於意土也。

問曰。馬牙。眞主人。神符。白雪。何也。答曰。皆鉛汞之總名也。

問河車。答曰。北方正氣。名曰河車。左曰日輪。右曰月輪。搬負正氣。運載元陽。應節順行。下手無非此車之力。

問曰。老嫩何也。答曰。採藥之時。審其老嫩。彭鶴林曰。嫩時須採老時枯。紫陽曰。鉛見癸生須急採。金逢望遠不堪嘗。是也。

問浮沉。答曰。鉛沉而銀浮也。

問清濁。答曰。陽清而陰濁也。清者。浮之於上。濁者。沉之於下。修丹者。留清去濁。蓋清屬陽。而濁屬陰也。

問五行相尅。答曰。金碧經曰。金木相伐。水火相尅。土旺金鄉。三物俱喪。四海輻輳。以致太平。並由中宮土德之功也。

問曰。來往何也。答曰。子往午來。陰符陽火。自子進符至辰巳。自午退符至戌亥。始復終坤。皆以卦象則之一消一長。一往一來。以成其變化。易曰。闔戶謂之坤。開戶謂之乾。一闔一開謂之變。往來不窮。謂之通也。

問雌雄。答曰。雌陰而雄陽也。一陰一陽之謂道。孤陰寡陽。不能自生。參同契曰。雌雄相雜。以類相求。註曰。雄。金砂也。雌。火汞也。相須含吐。類聚生成。以爲神藥也。

問防危。答曰。防火候之差失。忌夢寐之昏迷。翠虛曰。精生有時。時至神知。百刻之中。切忌昏迷。問交合。答曰。磁石吸鐵。隔礙潛通。

問有無。答曰。金碧經云。有無互相制。上有青龍居。兩無宗一有。靈化妙難覓。



問刑德。答曰。陽爲德。德出則萬物生。陰爲刑。刑出則萬物死。故二月陽中含陰。而榆莢落。象金砂隨陰氣動靜。落在胎中。故曰歸根也。八月陰中含陽。而薺麥生。象金水隨陽氣滋液於鼎內。故卯酉乃刑德相負。陰陽兩停。故息符火也。

問黑白。答曰。參同契云。知白守黑。神明自來。白者金也。黑者水也。以金水之根。而爲大藥之根矣。問寒暑。答曰。真一子云。不應漏刻。風雨不調。水旱相伐。或陽火過刻。或陰符失節。隆冬變爲大暑。盛夏反作濃霜。火候過差。靈汞飛走。運火之士。可不謹之。

問晦朔。答曰。參同契曰。晦朔之間。合符行中。乃金水符合之際也。

問固濟。答曰。太白真人曰。固濟胎不泄。變化在須臾。言其水火既濟。閉固神室。而不使之漏泄也。

問聖胎。答曰。無質生質。結成聖胎。辛勤保護十月。如幼女之初懷孕。似小龍之乍養珠。蓋神氣始凝結。極易疎失也。

問四正。答曰。子午卯酉爲四正。玄關一竅。四正宮也。

問黃庭正在何處。答曰。膀胱之上。脾之下。腎之前。肝之左。肺之右也。

問金烏玉兔。答曰。日中烏。比心中之液也。月中兔。比腎中之氣也。

問煉形。答曰。煉形化氣。煉氣化神。煉神合道也。金洞主曰。以精煉形。非凡砂石。

問張紫陽謂心腎非坎離。何也。答曰。心腎。特坎離之體耳。有體有用。

問所用者何也。答曰。天心。乃心之用也。屬離。形乃腎之用也。屬坎。交媾之際。運用於此矣。

問工夫。答曰。知時而交媾。進火而防危。陽生而野戰。刑德而沐浴。以至溫養成丹也。

問野戰。答曰。龍虎經曰。文以懷柔。武以討叛。紫陽曰。守城野戰。知凶吉。增得靈砂滿鼎紅。

問溫養。答曰。杏林曰。溫養象周鼎。毗陵曰。金鼎常留湯。用煖。玉爐不要火。教寒。是也。

問烹煉。答曰。烹金鼎。煉玉爐。口訣存焉。

問賞罰。答曰。春氣發生。謂之賞。乃已前陽火之候也。秋氣殺物。謂之罰。乃午後陰符之候也。

問守城。答曰。抱元守一。而凝神聚氣也。

問陞防。答曰。驅除雜念。而專心不二也。

問神慮者何也。答曰。鼻也。乃神氣出入之門。黃庭經曰。神慮之中。當修理。呼吸慮間入丹田。

問太乙含真。答曰。守真一於天谷。氣入玄元。即達本來天真。太上曰。真道養神。若能守我。在浩氣之

關。令七祖枯骨。皆有生氣。生我者道。活我者神。將守道以養神。是也。

問三尸。答曰。中黃經曰。一者上蟲。居腦中。二者中蟲。居明堂。三者下蟲。居腹胃。名曰彭蠡。彭蠡。也。惡人進道。喜人退志。上田乃元神所居之宮。惟人不能開此關。被尸蟲居之。生死輪迴。無有了期。若能握元神棲於本宮。則尸蟲自滅。真息自定。所謂一竅開。而百竅齊開。大關通。而百骸盡通。則天真降靈。不神之神。所以神也。

問胎息。答曰。能守真一。則息不往來。如在母胞胎之中。謂之大定也。

問玉池。答曰。口也。黃庭經曰。玉池清水灌靈根。是也。

問橐籥。答曰。橐乃無底囊。籥乃三孔笛。又是鐵匠手中所弄鼓風之物也。老子曰。天地之間。其猶橐籥乎。升降論曰。人能效天地橐籥之用。開則氣出。闔則氣入。出則如地氣之上升。入則如天氣之下降。一升一降。自可與天地齊其長久矣。

問五芽。答曰。乃五臟之真氣。中黃經曰。子能守之三尸竅。得見五芽九真氣。

問屯蒙。答曰。道樞曰。坎者。水也。一變爲水澤之節。再變爲水雷之屯。其爻居寅。離者。火也。一變爲火山之旅。再變爲火風之鼎。三變爲山水之蒙。其爻居戌。抽添水火。在於寅戌。十二卦氣。在於屯蒙運用。

問採日精月華。答曰。非外之日月也。採心中真液。腎中真氣也。

問內外八卦。答曰。頭爲乾。腹爲坤。膀胱爲艮。膽爲巽。腎爲坎。心爲離。肝爲震。肺爲兌也。

問修煉時。然後下手。答曰。有時中之工夫。有刻中之工夫。毗陵曰。煉丹不用尋冬至。身中自有一陽生。馬自然曰。不擇時中分子午。無爻卦內別乾坤。此皆刻中之工夫也。

問金丹形象如何。答曰。形若彈丸。色同朱橘。抱朴子曰。大如彈丸。黃如橘。中有嘉味甘如蜜。沙門得之以禪定。黃冠得之即超逸。嘗之行之天地畢。元樞歌曰。君不見一粒金丹何赫赤。大如彈丸黃

如橘。人人分上本圓成。夜夜靈光常滿室。蓋人人具足。個個圓成。當知非有形之物也。呂公曰。還丹本無質。是也。

問玄關一竅。正在何處。答曰。在人頭上。工夫容易。下手的難尋。若不遇明師。摩頂授記。皆妄爲矣。

問真空。答曰。返本還元爲真空。杏林曰。不知丹妙訣。終日翫真空。

問作用。答曰。螟蛉吮子。傳精送神。

問出神。答曰。能守真一。真氣自凝。陽神自聚。蓋以一心運諸氣。氣住則神住。真積力久。功成行滿。然後調神出殼也。

問超脫。答曰。超者是超出神也。脫者。脫換凡軀也。皆天門出。前聖有脫殼之驗。六祖七層寶塔出。鍾呂三級紅樓出。海蟾公鶴冲天門出。詩曰。功成須是出神京。內院繁華勿累身。會取五仙超脫法。

煉成仙質離凡塵。

問尸解。答曰。尸解有五。金木水火土也。又有積功累行。而白日飛升者。徽宗皇帝尊道篇末曰。亘古迄今。飛升者千有餘人。拔宅者八十餘家。

問金丹之道。不亦難乎。答曰。是不難也。紫陽曰。悟者惟簡惟易。迷者愈繁愈難。杏林曰。簡易之語。不過半句。證驗之效。只在片時。翠虛曰。藥之不遠採不難。毗陵曰。至道不繁。人自昧。紫清曰。只一言貫穿萬卷仙經。但片餉工夫。無窮逸樂。師曰。下手工夫容易。堅心守道爲難也。

## 橐籥歌

乾坤橐籥鼓有數。離坎刀圭採有時。鉛龍升兮汞虎降。龜蛇上下兩相持。天上日頭地下轉。海底婢娟天上飛。乾坤日月本不運。皆因斗柄轉其機。人心若與天心合。顛倒陰陽止片時。虎龍戰罷三田靜。拾取玄珠種在泥。黃婆媒合入中宮。嬰兒姤女相追隨。年中用月日用時。刻裏工夫妙更奇。暗合斗牛共歡會。天機深遠少人知。進火烹煎天地髓。開爐沐浴霞光輝。九還七返在片餉。真氣熏蒸達四肢。溫養嬰兒惟藉母。守城野戰要防危。一時八刻一周天。十二時辰準一年。始於復卦終於剝。朝屯暮蒙有後前。春夏秋冬依次第。煉至坤宮始凝堅。不須究易行卦氣。身中自有一坤乾。天地日月若交會。打破虛空只一拳。宇宙造化在吾手。向上天機不妄傳。惟人至尊而至貴。可煉金液大還丹。還丹口訣無多子。煉就移身入洞天。

## 樂道歌

捨妄歸真隱市廛。煉鉛烹汞結還丹。時人不慕長生道。聲色繫心一夢間。了真子。惟樂道。奇哉妙在回心早。浮名浮利總虛華。世間惟有修真好。說修真。人最多。窮通表裏無一個。因到丹山遇至人。一言與我都決破。得訣歸來試煉看。龍爭虎鬪片時間。雲收雨散萬籟寂。徹夜風雷撼萬山。闢地誅茅築神室。閉關絕俗及腥羶。兀坐茅廬惟守一。玉爐養火不曾閑。從今踏破生死路。翻身跳出鬼門關。崑崙頂上堪來往。時引元神去又還。惟樂道。煉金丹。五氣朝元玉洞寬。拍手笑吹無孔笛。戲弄玄珠

九曲灣。鉛龍汞虎交媾時。一霎火焰飛燒天。調燮火工宜仔細。剛柔文武莫縱意。朝屯暮蒙有君臣。知足常足歸本位。前行須短後須長。春夏秋冬依次第。二十八宿歸一爐。水火要分前後隊。復臨二卦宜溫養。壯觀沐浴須迴避。還返工夫入坤宮。煉得堅凝成一塊。這般手段出作家。試問時人會不會。了真子。惟樂道。奇哉妙在回心早。垢面蓬頭任所宜。寂寞無人相聒惱。渴飲金漿與玉漿。饑餐交梨并火棗。兩輪日月任東西。仰觀造化工夫巧。西邊兌金位。屬酉。東邊震木位。屬卯。靈臺皎潔無人修。玄壇寂靜無人掃。煉精化氣氣化神。大都神氣精爲寶。金木自然會交併。水怕濫兮火怕燥。如龍養珠常自顧。如雞養卵常自抱。金液還丹在眼前。迷者多而悟者少。有人日夜煉來爐。味勝醍醐真個好。問我日下用工夫。不離頂門真一竅。出自虛無縹緲間。先天先地爲大道。學人得悟大還丹。於此歌中細尋討。我若分毫誤學人。萬劫風刀當受考。

### 茅廬得意歌

茅廬七尺高。橫過九尺濶。清閒一主人。怕客來惱聒。餓則淡飯三五匙。困則和衣睡一歇。爲愛此清閒。萬事多擺脫。夜夜曲江頭。掬水弄明月。兩脚翻來拗乾斗。定息凝神入氣穴。瓊漿醴就從天降。流遍舌端甘似蜜。九盃飲罷又九盃。清復濃兮時自啜。這境界。甚奇絕。醉抱楊姬共歡悅。自家身裏有夫妻。子母同形活潑潑。如龍養珠心不忘。如雞抱卵氣不絕。有如寒蟬吸曉風。又如老蚌含明月。醉裏高歌唱一聲。虛空粉碎秋毫末。真得意。少人知。恍恍惚惚却如癡。仰觀造化工夫妙。日還東出月

還西。捉得日魂并月魄。一浮一沉珠自飛。默運乾坤一否泰。屯蒙抽添運用機。金木自然解交併。相生相尅有幽微。臨爐施條莫縱意。神水沐浴要防危。大都一年十二月。木液金精忌兔雞。十月脫胎吞入腹。九轉工夫在一時。莫將火候爲兒戲。須共神仙仔細推。返中若也差毫髮。未走鉛飛不交結。學人於此善推詳。七七從來四十八。天地之間不逃數。此是玄玄真口訣。銀河若也會斗牛。密密固爐勿輕洩。下手不教鬼神見。烹煉玉爐成白雪。水銀原是黑龜肝。朱砂乃是赤鳳血。有文有武有剛柔。進退往來細分別。溫養嬰兒并野戰。刻裏工夫須口說。真得意。少人知。茅廬野僻人跡稀。垢面蓬頭惟樂道。如魚飲水自家知。雲間獨酌逡巡酒。松下閒吟無韻詩。五嶽秋高飛白鳳。九泉春暖養烏龜。自己陽神皆踴躍。從他陰鬼暗愁悲。元精每運無窮數。玉液常流不暫離。我家活計工夫別。未與常人話此規。少人知。真得意。自得天機常似醉。醉彈一曲無弦琴。琴裏聲聲教仔細。勉賢良。休貪鄙。火急尋師覓玄旨。今生若不悟修真。未必來生得恁地。回頭認取紫金丹。煉來便是神仙位。

### 劍歌

兩枝慧劍埋眞土。出匣哮吼驚風雨。修丹若無此器械。學者千人萬人悞。惟有一小心得劍訣。用之精英動千古。知時飛入太霄間。分明尋得陰陽路。捉住玉兔不敢行。爐內丹砂方定所。審其老嫩辨浮沉。進退往來分賓主。一霎火焰飛燒天。煅煉玄精妙難觀。嘵嘵雖則聲悲苦。縱是依依戀慈母。若能制伏火龍兒。却去北方尋水虎。龍見虎。互盤旋。恍恍惚惚結成團。河車搬入崑崙頂。鎮居土釜勿抽

關。息息綿綿無間斷。抱元守一要精專。瓊漿醞就從天降。馥郁甘甜遍舌端。煉之餌之入五內。只此號曰大還丹。宿疾暫消神氣爽。四肢和暢身安康。從來真火生於木。不會調勻莫強鑽。玉爐火候須消息。火怕寒兮水怕乾。若得仙師真劍訣。下手修煉夫何難。懸崖鐵壁掛殘雪。玉匣藏處老龍蟠。華池神水磨瑩淨。知時提掣自揮彈。若遇有警須急報。外道邪冤喪膽寒。破鴻濛。鑿混沌。自使來時無缺損。專心定志不須忙。左右用之在款款。此歌寄語達劍人。著意推銷可爲準。

### 贈譚高士辭往武夷歌

剝琢叩關辭我去。啓扉少款片時間。道在自身体外覓。徒勞萬水與千山。君且聽。我試說。語無多。真妙訣。夜深龍吟虎嘯時。急駕河車無暫歇。須臾搬入泥丸頂。進火玉爐烹似雪。華池神水湛澄澄。澆灌黃芽應時節。瓊漿玉液頻吞咽。四體薰蒸顏色別。傍門小法幾千般。惟有此道最直絕。在外卽非砂與硫。在內亦非精與血。圓陀陀的鎮相隨。赤洒洒兮光皎潔。知時下手採將來。固濟神爐勿輕泄。九還七返片時工。橐籥吹嘘藉異風。要識玄關端的處。兒女笑指最高峯。最高峯。秀且奇。彼岸濛濛生紫芝。只此便是長生草。無限修行人不知。縱筆書數句。可謂泄天機。君兜芒鞋去。畢竟幾時歸。傳與衆仙休擬議。待我工夫徹到頭。換骨定是來武夷。

### 贈鄒嶧山歌

爲別奴劍圖書

荷君與我別圖書。捉摸虛空樣也無。機在心兮巧在手。也是無中生出有。了真子。雌雄劍。飛太空。掣



雷電。半夜哮吼時。指破陰魔。臉奪得明珠還。不與常人見。一陣交鋒定太平。元君端坐三清殿。姤姤女。嫁金公。洞房深處雲雨濃。白面郎君騎白虎。青衣女子跨青龍。牛斗河邊相見後。一時關鎖在中宮。運動天然真火候。掀天煅煉一爐紅。金公無言姤女死。九還七返片時功。若非歐冶傳劍訣。安得青霄有路通。生涯只此雌雄劍。吹毛利水快如風。君若問。此劍訣。天機未敢分明說。青龍領下刺明珠。白虎頭邊歃鮮血。有時飛入崑崙頂。交加千里衝妙穴。雌雄飛逐不曾聞。來往已手自提掣。出匣光射透天罡。照耀鋒鋷何凜冽。學人要覓真劍方。爲言不是尋常鐵。

### 金液大還丹詩

搬液上崑山。工夫信不難。往來敲玉洞。還返煉金丹。西採存三藥。中歸守一壇。片時間下手。七返後成團。鼓動乾坤橐。循環日月灘。玄關真一竅。直路徹天端。

### 七言絕八十一首

老子明開衆妙門。一開一闔應乾坤。果於罔象無形處。有個長生不死根。得道那堪正少年。玉爐養火不曾閒。崑崙山上黃華路。時引元神去復還。大道元來一也無。若能守一我神居。此心瑩若潭心月。不滯絲毫真自如。妙寶無過汞與鉛。依時採取自烹煎。從來至道無多事。自是時人識不全。妙運三田須上下。自知一體合西東。幾回笑指崑山上。夾脊分明有路通。

撥動天輪旋日月。須臾海嶠起雲雷。風濤洶湧波澄後。散作甘泉潤九垓。  
一訣分明說與賢。動中求靜妙中玄。我家活計從來別。夜夜栽培火裏蓮。  
此道玄中妙更玄。古今父子不相傳。莫將火候爲兒戲。須共眞師仔細研。  
大藥三般精氣神。天然子母互相親。回風混合歸眞體。煨煉工夫日日新。  
水火從來一處居。看時似有覓時無。細心調燮文兼武。片餉教君結玉酥。  
微微小火養潛龍。見在田時也一同。交得三陽逢泰卦。始堪進火法神功。  
弦前弦後辨屯蒙。進退抽添運火功。慮險防危須沐浴。金丹脫體入坤宮。  
木液金精居卯酉。只宜沐浴大丹頭。三三濯漑資神水。不用工夫運火牛。  
以時易日法神功。仔細推窮總一同。九溯九回爲九轉。金丹還返入坤宮。  
一時辰內還丹結。奪得乾坤大造功。金液餘殘收拾取。莫教隨雨更隨風。  
木金間隔要相交。白雪黃芽共一苞。定意如如行火候。便從復卦運初爻。  
雲收雨散丹凝後。琴瑟和諧了當時。切忌不須行火候。不知止足必傾危。  
鉛爐汞鼎少人知。木液金精旺有時。野戰更須行火候。抽添運用莫令遲。  
二八門中達者稀。弦前弦後正當時。細心調燮文兼武。端的無中養就兒。  
金烏夜夜宿西川。離坎交時妙更玄。溫養嬰兒惟藉母。外爐增減象周天。

身中陽復爲冬至。便好臨爐煉大丹。託仗黃婆與媒合。夫妻共室鎮同歡。恰恰相當妙絕奇。中秋天上月圓時。陽生急採毋令緩。進火工夫要慮危。煉丹仔細辨工夫。晝夜殷勤守藥爐。若遇一陽纔起復。嫩時須採老時枯。生鉛生汞爲丹祖。聘作夫妻共一心。從此抽添方進火。玉爐煉作一團金。陰陽還返結成丹。九轉無虧火力全。若到坤宮受氣足。只須沐浴任天然。依時進火要孜專。勿遣猿猴取次攀。花露初開須忌觸。鎖居土釜莫抽關。上下三宮三寸田。自耕自種自烹煎。依時採取須加密。進火抽添象缺圓。閨苑蟠桃自熟時。採來服餌莫教遲。幾回下手潛偷處。無限神仙總不知。熟鉛熟汞最堪烹。誰道金丹結不成。若也學人常服餌。佇看白日羽翰生。學人若要覓黃芽。兩處根源共一家。七返九還須識主。工夫毫髮不容差。陰居於上陽居下。陽氣先升陰氣隨。配合虎龍交媾處。此時如過小橋時。調和鉛汞不終朝。密固根源養聖胞。先使日魂擒月魄。陰文陽武運初爻。初九潛龍回一陽。分明變化在中央。巽風呼吸吹乾火。煉得爐中勝似霜。玉爐煉就長生藥。金鼎燒成不死丹。顛倒坎離由戊己。分明我命不由天。夜來酒醒已三更。自覺情濃意轉深。玉洞試將靈劍擊。便教虎嘯與龍吟。

河車搬運上崑山。不動纖毫到玉關。妙在入門牢閉鎖。陰陽一氣自循環。  
酒是良朋伴。是花嶺頭時。駕紫河車。最憐金虎一聲嘯。吹散青天五彩霞。  
西川岸上擡頭望。無限蟾光蘸碧波。便好下工修二八。更須仔細託黃婆。  
玉爐金鼎藥爭光。紫霧紅霞映洞房。便向此時勤採取。元神歸室不飛揚。  
朱砂鼎裏綻黃花。偃月爐中發玉葩。進退短長勤採摘。一時收拾入黃家。  
無功功裏要勤功。功外無功合聖功。煉得丹田成至寶。任他烏兔走西東。  
泝流一直上蓬萊。散作甘泉潤九垓。從此丹田沾潤澤。黃芽遍地一齊開。  
玄珠搬運上崑山。兩扇朱門日月閒。提取四蛇并二鼠。虎龍交媾一時間。  
元君端拱坐玄都。三疊胎仙舞八隅。變化一陽天地震。太平因此妙工夫。  
兩枝劍掛南宮角。自在元神謁玉皇。從此天宮相見後。玉階來往是尋常。  
靄靄烟籠十二樓。絳宮清靜萬神遊。有人問我家何處。占得風光最上頭。  
幾回抖擻上崑崙。運動璇璣造化分。晝夜周而還復始。嬰兒從此命長存。  
玉爐靄靄騰雲氣。金谷濛濛長紫芝。神水時時勤灌溉。留連母使火龍飛。  
西山白虎放頭狂。東海青龍不可當。坤母若來相制伏。一齊捉入洞中藏。  
外道邪魔忽逞威。七星寶劍向前揮。果於鬼窟交鋒處。奪得明珠一顆歸。

自然宗祖一靈臺內有長生不死胎。妙用陰陽還返後。周迴卦氣入門開。  
身中一竅名玄牝的。在三關要路頭。若也知時能運用。木金交併自沉浮。  
擊開玄牝露雙關。煅煉工夫不等閑。學者要知端的處。直須北斗面南看。  
大道根莖識者稀。常人日用孰能知。爲君指出神仙窟。一竅灣灣似月眉。  
幾回抖擻上崑崙。足躡玄關衆妙門。仗劍劈開天地鎖。金烏玉兔自相吞。  
昨宵姹女啓靈扉。窺見神仙會紫微。北斗南辰前後布。兩輪日月往來飛。  
仔細思量是妙哉。朝朝滿酌紫霞杯。能教地魄搬精轉。自有天魂祝壽來。  
煉已修心義最深。修心須要識天心。神仙妙訣無多子。煉就陽神消衆陰。  
崑崙一直至泥丸。鎮日追攀自往還。若要長生兼出世。到頭不離自身間。  
小小壺中別有天。鐵牛耕地種金蓮。這般景象家家有。因甚時人不學仙。  
碧潭深處捉明珠。翻手拋來上太虛。託仗黃婆收拾得。化爲金液結凝酥。  
修丹須要密根源。產在先天與後天。若得谷神長不死。此身何患不爲仙。  
執文泥象皆非實。得象忘言始合真。大抵修丹皆法象。由來萬化在人身。  
仙經卷卷重重說。道在常人日用間。若也自能顛倒運。不勞萬水與千山。  
求仙惱亂幾多人。爲愛修真未識真。若得紅鉛并黑汞。煉成至寶出羣塵。

雖然小小一壺中。上下乾坤法象同。若也知時能運用。金烏玉兔自西東。  
得悟無爲是有爲。潛修妙理藥希夷。幾回日月灘頭立。直把絲綸釣黑龜。  
玉京元始坐瑤臺。紫氣凝空殿闕開。西閣洞門三五叩。九天仙子一齊來。  
恍惚之中有至精。龍吟虎嘯最堪聽。玄珠飛趁崑山去。晝夜河車不暫停。  
獨步崑山望杳冥。龍吟虎嘯甚分明。玉池常滴陰陽髓。金鼎時烹日月精。  
自家精氣自家神。何必區區問別人。下手速修尤太晚。勸君回首莫因循。  
辛酸世上幾多人。不解修真自損真。精漏氣凋神散去。透靈別殼入迷津。  
先天先地最玄機。福淺焉能得遇之。採得真鉛須煅煉。勸君切莫更遲疑。  
學人不識水中金。謾向諸般取次尋。只是黑鉛爲至寶。本居兌位寄於壬。  
學人不識水鄉鉛。顛倒陰陽位屬乾。彷彿本居於坎位。分明寄產兌宮邊。  
初煉還丹須入室。婦人懷孕更無殊。聖胎凝結圓成後。出入行藏豈有拘。  
露心剖腹不相誣。急急躬親大藥爐。六十甲中尋甲子。三千日裏著工夫。  
一等傍門性好淫。強陽復去採他陰。口含天癸稱爲藥。似恁淤沮枉用心。  
指閉尾閭稱是道。何曾虎嘯更龍吟。元陽搖動無牆壁。錯認黃泥喚作金。  
金丹大藥最通玄。向上天機不妄傳。爲報近來修道者。煉精不住亦徒然。

自得仙師真口訣。敢將鄙句泄玄微。學人於此詳窮究。詩內篇篇露盡機。

西江月十二首

兩手開來混沌。坦然直露丹宗。日魂月魄自西東。牢捉莫輕放縱。外道邪寬縮項。相將結寶中宮。九還七返片時功。皆賴黃婆相送。  
默運乾坤否泰。抽添妙在屯蒙。起於復卦剝於終。溫養兩般作用。沐浴要防危險。吹嘘全藉巽風。工夫還返入坤宮。火足不宜輕用。  
要識真鉛真汞。都來只一根源。烹煎火候妙中玄。不是知音難辯。採取莫差時日。仍分竝後竝前。玉爐一霎火燒天。無位真人出現。  
莫問九三二八。無過陰偶陽奇。大部離坎結夫妻。要識屯蒙既未。若遇一陽起復。便堪進火無遲。只因差失在毫釐。野戰更宜仔細。  
鼎器法天象地。坎離運用無差。夫妻相會入黃家。共說無生妙話。兩意雲情了當。巔頭駕動河車。搬歸頂上結三花。牢閉玉關金鎖。  
撥動頂門關捩。自然虎嘯龍吟。九還七返義幽深。出入不離玄牝。連用玉爐火候。鼎中煉就真金。強兵戰勝便收心。妙在無傷無損。  
一二復臨養火。免難沐浴潛藏。分明變化在中央。結就玄珠片餉。還返歸根脫體。守城抱一隄防。黃

庭來往是尋常。恍惚之中縱放。

夾脊雙關透頂。此爲大道玄門。金丹只此是宗根。大要知時搬運。溫養守城野戰。華池玉液頻吞。玉爐常使火溫溫。採藥審他老嫩。

調燮火工非小。差殊只在毫釐。鼎爐汞走黑鉛飛。從此恐君喪志。須共真師細論。無令妄動。觸驚幽微。玄妙最深機。言語仍須避忌。

九曲江頭逆浪。霎時衝過天心。崑崙頂上水澄澄。醞就瓊漿自飲。便向此時採取。河車搬運無停。陰陽一氣自浮沉。鎖閉玉關牢穩。

藥產西南坤地。金丹只此根宗。學人著意細推窮。妙絕無過真種。了一萬般皆畢。休分南北西東。執文泥象豈能通。恰是啞人談夢。

金液還丹大道。古人萬劫一傳。傾心剖腹露諸篇。接引直超道岸。莫怪天機洩盡。此玄玄外無玄。留傳後代與名賢。有目分明覩見。

南鄉子 十二首。西南乃產藥之地。因此故爲名。

眞汞與眞鉛。產在先天與後天。大要知時動採取。玄玄。得訣何愁不作仙。進火要精專。審定前弦與後弦。屯卦抽添蒙卦止。難傳。毫髮差殊不結丹。

兩手擎鴻濛。慧劍飛來第一峯。外道修羅驚縮項。神通。造化元來在掌中。煅煉玉爐紅。藥簫吹噓藉



巽風。十月脫胎吞入腹。坤宮立見三清太上翁。  
溫養象周天。須要微微火力全。愛護嬰兒惟藉母。三年運用抽添象缺圓。牛斗會河邊。拾取玄珠種  
玉田。定意如如行火候。精專剖腹分明說與賢。  
生甲更生庚。此是丹頭切要明。藥嫩採來歸土釜。煎烹文武剛柔次第行。片餉結丹成。沐浴防危更  
守城。到此不須行火候。持盈火若加臨必定傾。  
木兔與金雞。刑德臨門有偶奇。爐內丹砂宜沐浴。防危神水溶溶滿玉池。年月日并時。刻裏工夫一  
例推。著意研窮丹造化。毫釐十月殷勤自保持。  
鼎器法乾坤。上是天元下地元。若也更能顛倒運。交番闔闔循環在入門。搬運上崑崙。龜與蛇兒自  
吐吞。百尺竿頭牢把線。揪援從此元神命永存。  
關鎖自周天。升降循環三寸田。不在吹呵并數息。天然九轉無虧火力全。胎息謾流傳。要在陰陽不  
可偏。呼吸吹嘘皆賴巽。綿綿妙在前弦與後弦。  
復卦起潛龍。戊己微調未可攻。九二見龍臨卦主。神通從此爐中次第紅。秦卦恰相連。猛火燒乾藉  
巽風。煉就黃芽并白雪。奇功還返歸坤道始窮。  
識得水中金。煨煉烹煎理更深。進退抽添須九轉。浮沉溫養潛龍復與臨。妙運自天心。託仗黃婆配  
丙壬。醞就醍醐山頂降。頻斟慢撥無絃一曲琴。

長子到西方。少女歸乾變六陽。便好下工修二八。隄防。至九方知道自昌。牛斗共參商。巧奪天工妙莫量。離坎夫妻交媾後。難忘。始覺壺中日月長。白雪與黃芽。兩味精華共一家。採擇辨時衰與旺。堪誇。火候毫釐不可差。頂上結三花。駕動羊車與鹿車。烏兔往來南北面。交加。從此天河穩泛槎。盡淨露天機。只恐時人自執迷。領下藏珠當猛取。休遲。道在身中更問誰。塵網忽拋離。百歲年華七十稀。莫待老來鉛汞少。堪悲。業報前途難自欺。

讀參同契作

氣含太極。道立玄門。日搏月而易行其中。月持日而易藏其用。水騰浮。作離中汞。火降沉。爲坎裏鉛。坎納戊兮。月魄烏飛。離納巳兮。日魂兔走。戊己爲爐。而烹煎日月。坎離爲藥。而點化魂魄。日合五行。月隨六律。門通子午。數運寅申。復臨泰壯。夫乾兮。六陽左旋。姤遯否觀。剝坤兮。六陰右轉。百八十陽兮。日宮春色。百八十陰兮。月殿秋光。月不自明。由日以受其明。日之有耀。因月以發其光。互爲室宅。交顯精神。長教玉樹氣回根。不使金花精脫蒂。姤女捉烏吞玉兔。嬰兒驅兔吸金烏。自震庚兌丁。而乾納甲壬。由巽辛艮丙。而坤藏乙癸。上弦數八兮。砂中取汞。下弦數八兮。水內淘金。青龍是木。木產火中。白虎是金。金生水內。七八十五兮。坎離交。九六十五兮。乾坤合。自子至巳。先進陽火。自午至亥。後退陰符。七八者。少陰少陽之數存。九六者。老陰老陽之數寓。二八十六兩兮。中全卦氣。五六三十

日兮。妙運天輪。屯蒙常起於朝昏。既未無愆於晦朔。恍惚水中金不定。飛揚火裏木難收。金木間隔。既殊途。水火調和歸一性。七返返本。九還還原。結就玄珠。煉成至寶。不神之神。所以神。減息定息。至無息。二十四氣。體天之消息。七十二候。隨時而卷舒。惟能得象忘言。不在執文泥象。悟之者。簡而且易。迷之者。繁而愈難。卽周易象而參考之。自然契合。獨魏伯陽之著詳矣。宜究精微。

### 解註崔公入藥鏡

先天氣。後天氣。

先天氣。乃天元一氣也。在天樞之上注之。後天氣。乃地元一氣也。在地樞之下注之。人若得斗柄之機。幹運。則升降往來。周而復始。與天同運矣。元和子曰。人身大抵同天地也。得之者。常似醉。

人能得斗柄之機。幹運陰陽之氣。則恍恍惚惚。杳杳冥冥。自然身心和暢。如癡如醉。肌膚爽透。矣在其中矣。

日有合。月有合。

夫月因日以受其明。晦朔合體之後。魄中生魂。以陰變陽。月晦象年終。月朔象歲首。自朔旦受日辰之符。因水生銀。至月晦陽氣消盡。卽金水兩物情性。自相包裹。參同契云。月晦日相包。隱藏其匡郭。

窮戊己。定庚甲。

金液還丹。非土則不能造化。當窮究其真土。古歌曰。五行處處有。何處爲真土。紫陽詩曰。離坎若還無戊己。雖含四象不成丹。庚。西方金也。甲。東方木也。二物間隔。不能交併。須仗黃婆媒合。金始生水。木始生火。水火既旺。則金木交併矣。高象先歌曰。庚要生。甲要生。生甲生庚。道始萌。西華聖母曰。生甲生庚。堪爲大丹之祖。真土者。坤位是也。

上鵲橋。下鵲橋。

此崔公復指上下二源。鵲橋。乃天河也。人能運用。若天河之流轉。上下無窮也。

天應星。地應潮。

在天應星。如斗柄之幹運。在地應潮。如月之盈虧。元樞歌曰。地下海潮天上月。是也。

起巽風。運坤火。

急者。風也。火不能自炎。須假風以吹之。鍾離丹訣云。煉藥憑巽風。杏林詩曰。吹嘘藉巽風。運者。動也。坤乃西南之地。水火聚會之源也。

入黃房。成至寶。

既經起火符之後。則運入黃房之中。結成至寶矣。黃房。亦曰黃華。玄關一竅。乃真土。故曰黃房也。水怕乾。火怕寒。

修煉金丹。全藉火工調變。添水之時。以救其火之燥也。運火之時。又恐其火之寒也。故水亦怕濃。亦怕乾。火亦怕燥。亦怕寒。故有斤兩法度。須要調勻。使其不致於太過。亦不致於不及也。差毫髮。不成丹。

運火之際。細用調變。毫釐之差。則天地懸隔矣。紫陽詩曰。毫髮差殊不作丹。

鉛龍升。汞虎降。

鉛。火也。龍也。沉而在下。汞。水也。虎也。浮而在上。太白真人曰。五行不順行。虎向水中生。五行顛倒術。龍從火裏出。以法制之。則自然升降矣。

驅二物。勿縱放。

當其龍虎升降之時。須要把捉。不可縱放也。紫陽詩曰。既驅二物歸黃道。怎得金丹不解生。產在坤。種在乾。

藥產西南。西南乃坤地也。產於坤地。則移種於乾宮也。上下二源。其理明矣。

但至誠合自然。

真一子云。至誠修煉此藥。乃白日飛升之道也。陰真君曰。不得地。莫妄爲。須隱密。審護持。魯保守。

天地機。

盜天地。奪造化。

修煉莫不盜天地之機。奪造化之妙。運用則符乾坤。否泰抽添。則象日月盈虧。定刻漏。分二弦。隔子午。接陰陽。通晦朔。合龍虎。依天地之大數。叶陰陽之化機。陰符陽火。依約卦爻。周而復始。循環互用。不失其時。一鼎之中造化。一一明象天地。而運動發生萬物也。倘或火候失時。抽添過度。寒暑不應。進退差殊。即令天地之間。憑何而生萬物哉。陰陽之氣。憑何而生龍虎哉。

攢五行。會八卦。

五方以中爲主。五行以土爲主。位居於中。而有土德之尊。故水得土則潛其形。火得土則隱其明。金得土而增其色。木得土而益其潤。土無正形。挨排四象。五行既聚。則八卦自然相會矣。

水真水。火真火。

離中有陰。則心中之液。乃真水也。坎中有陽。則腎中之氣。乃真火也。此一身之真水。火也。水火交。永不老。

夫地之氣上騰而爲霧。天之氣下降而爲露。陰陽相交。而成膏雨。滋榮萬物者也。一身之陰陽相交。而成真液。滋榮五臟。復歸於下田。結而爲丹。故萬物無陰陽之氣。則不生。五臟六腑無津液。則病矣。

水能流。火能炎。

水在上。故能流下。火居下。故能炎上。參同契云。水流不炎上。火烈不潤下。是此意也。

在身中。自可驗。

真水真火。在一身之中。於修煉之際。自可驗也。

是性命。非神氣。

左爲性。性屬離。右爲命。命屬坎。坤之中陰。入乾而成離。乾之中陽。入坤而成坎。當知離坎。是性命

神氣之穴也。

水鄉鉛。只一味。

水乃坎也。鉛乃金也。亦曰水中金。雲房丹訣曰。鉛居水鄉。靈源庚辛。室位屬乾。常居坎戶。隱在兌邊。劉海蟾詩曰。煉丹須是水鄉鉛。只此一味。乃還丹之根蒂也。

歸根竅。復命關。

既得上下二源。乃歸根復命之根竅也。

貫尾閭。通泥丸。

上通泥丸宮。下貫尾閭關。言其一氣上下循環。而無窮也。

真橐籥。真鼎爐。

升降論曰。人能效天地橐籥之用。開則氣出。闔則氣入。氣出如地氣之上升。氣入如天氣之下降。一氣周流。自可與天地齊其長久矣。上曰金鼎。下曰玉爐。然皆人身之真造化也。

無中有。有中無。

金碧經曰。有無互相制。上有青龍居。兩無宗一有。靈化妙難窺。參同契曰。上閉則稱有。下閉則稱無。無者以奉上。上有神德居。此兩孔穴法。金氣亦相須。

託黃婆。媒姤女。

姤女在離宮也。坎男不能與之交會。須託黃婆而媒合之。黃婆乃坤土也。

輕輕運。默默舉。

進火之際。當輕輕然運。默默然舉也。杏林詩曰。如如行火候。默默運初爻。是也。

一日內。十二辰。

年中用月。以一月三百六十時準一年。月中取日。則一日十二辰準一月。日中用時。時中用刻。到此微妙。莫非口訣。

意所到。皆可爲。

一日十二辰內。遇一陽動。皆可下手也。紫陽曰。一刻之工夫。自有一年之節候。此乃頃刻之周天也。馬自然詩曰。不刻時中分子午。無爻卦內別乾坤。

飲刀圭。窺天巧。

飛劍自土釜採而飲之。故曰飲刀圭也。上下二源。皆真土也。窺者觀也。陰符經曰。觀天之道。執天



之行。盡矣。

辨朔望。知昏曉。

可辨明一身之朔望也。昏曉者。乃朝屯暮蒙二卦也。

識浮沉。明主客。

鉛沉而銀浮。鉛沉而在下。銀浮而在上。既識浮沉。須明主客。紫陽詩云。饒他爲主我爲賓。無他。此乃先升後降之理也。

要聚會。莫間隔。

水火常要聚會。莫使之間隔也。

採藥時。調火功。

採藥之時。全藉調變火功。一剛一柔。一文一武。二八封門。六一固濟。循卦爻。沿刻漏。分二竝。隔子午。始於復。而終於坤也。參同契曰。既得真鉛。又難真火。可不細意調變。而使之無太過不及之患也歟。

受氣足。防成凶。

紫陽詩曰。受氣之初容易得。抽添火候要防危。受氣之初。使金木交併。水火同鄉。若可喜也。及其脫體歸坤。沐浴以防其凶。守城以慮其險也。

火候足。莫傷丹。

九轉火足。當息符火。若不知止足。必致靈汞飛走矣。

天地靈造化慳。

此乃言其慳吝。不可縱意也。

初結胎。看本命。

初結聖胎。則看受氣之初。初本命也。

終脫胎。看四正。

終脫胎。則看四正宮。乃玄關也。

密密行。句句應。

能依此密密而行之。則句句應驗矣。呂公詩云。因看崔公入藥鏡。令人心地轉分明。

### 解註呂公沁園春

七返還丹。

火生數二。成數七。返者。自下而返上。還者。自上而還下。或曰。木三金四。合成七數。故曰七返。其說亦妙。蓋金木乃水火之父母。五行之宗祖。還丹之根基也。苟以涕唾津精氣血液爲七返。謬之甚矣。雲房詩云。七般靈物盡爲陰。若將此物爲丹種。怎得飛昇貫玉京。紫庭經曰。七件陰物何取焉。

還丹之名不一。或曰大丹。內丹。玉壺丹。絳雪丹。赫赤金丹。龍虎大藥。九轉神丹。宇宙之主。神符白雪。龜精鳳髓。兔髓烏肝。先天地精。皆不過真鉛真汞。交結而成。殆非凡鉛凡汞。金石草木有質之藥。汞是九轉真汞。鉛是七返真鉛。惟茲二味。是天地之真氣。日月之至精。於外配則明象乾坤。於內配則符合造化。有生有殺。爲虎爲龍。蘊精氣而遣作夫妻。繼祖宗而故稱父子。二味既曉。兩性須知。因媒而男女和諧。賴母而子孫成長。聖人至秘。玄之又玄。修丹之士。當反求諸己而已。在人先須煉己待時。

道不遠人。百姓日用而不知也。煉己乃煉形之道。莫不擊裂鴻濛。鑿開混沌。採真一之精。抱先天之氣。而爲丹基也。不可以非類而造作。故參同契云。燕雀不生鳳。狐兔不乳馬。同類易施功。非種難爲巧。金華洞主答太室山人曰。積其陽魂。消其陰魄。以其陽兵。戰退陰賊。八卦相盪。五行相剋。歸根復命。還丹烜赫。以精煉形。非凡砂石。或者以煉己爲煉土。其說亦妙。蓋藥產西南坤地也。大要知時。苟失其時。天地之間。憑何節候而生萬物。陰陽之氣。憑何而生龍虎哉。弦後弦前。乃時中之造化。坎離交處。乃刻裏之工夫。到此微妙。莫非口訣。

正一陽初動。中宵漏永。

宇宙在乎手。萬化生乎身。毗陵曰。煉丹不用尋冬至。身中自有一陽生。時中有時之工夫。刻中有刻之工夫。

溫溫鉛鼎。光透簾幃。

鉛鼎。卽造化鉛鼎也。溫溫。謂火力不使之虧欠。必也溫養而成丹。毗陵師曰。金鼎常留湯用煖。玉爐莫要火教寒。是也。簾幃者。眼也。雲房有閉戶垂簾默默窺之句。下工夫處。神光晃耀。透徹簾幃也。

造化爭馳。龍虎交會。

夫造化之爭馳也。龍吟雲起。虎嘯風生。使水虎擒火龍。互相交會。入藥鏡曰。鉛龍升。汞虎降。驪二物。勿縱放。苟運火失時。則虎龍不交。鉛汞飛走矣。紫陽詩曰。西山白虎正猖狂。東海青龍不可當。兩手捉來令死關。化成一塊紫金霜。兩手捉來。不過要其交會。方能凝結成寶也。

進火工夫牛斗危。

夫火者。太陽之真精。有名而無形。故參同契曰。既得真鉛。又難真火。豈輕議哉。火起於水中者何。蓋坎屬水。坎中有真陽。乃真火也。龍虎交會。金木交併。則真火炎其中矣。進火之功也。有剛柔文武。斤兩法度。二八臨門。六一固濟。循卦爻。沿刻漏。了屯蒙。明否泰。分二弦。辨晦朔。始復終坤。起晨止晦。則陰陽舒卷。金汞調和。如或火候失時。霖旱不節。隆冬大暑。盛夏嚴霜。金宮既砂汞不調。一鼎乃蝗蟲競起。金虎木龍飛騰。坎男離女奔逸。此皆運火過差。靈汞飛走。所謂纖芥不正。悔吝爲賊。毫髮差殊。不作丹。是也。可不慎之。牛斗危者。當牛斗值時下功也。

曲江上。見月華瑩淨。有個鳥飛。

人之小腸。九盤十二曲。謂之曲江也。月乃藥之用。言其瑩淨無瑕。乃至寶也。有個鳥飛。乃陰中含陽也。劉海蟾詩曰。幾度鳥飛宿桂柯。又曰。鳥飛兔不整。古詩曰。有個鳥飛入兔宮。皆此意也。當時自飲刀圭。

當行功交會之時。下手自土釜採而飲之。故入藥鏡曰。飲刀圭。識土釜者。可與合語刀圭之妙。又誰信無中養就兒。

還丹之道。乃無中生有。漸採漸煉。結成聖胎。無質生質。養就嬰兒。故紫清先生詩曰。怪事教人笑。幾回男兒。今也會懷胎。自家精血自交媾。身裏夫妻是妙哉。

辨水源清濁。

清靜經曰。天清地濁。男清女濁。清者濁之源。無他。陽清而陰濁也。輕清者。浮而在上。真水銀是也。重濁者。沉而在下。真鉛是也。一物二用。可不辨明清濁升降之道乎。

木金間隔。

木居東方甲乙。在象爲青龍。在卦爲震。乾之長男也。火之母也。金之妻也。青衣女子也。鸞眼胡兒也。東海青龍也。木液也。金居西方庚辛。在象爲白虎。在卦爲兌。坤之少女也。水之母也。木之夫也。紫鍊郎君也。白頭老子也。西山白虎也。金精也。隔居卯酉。無由聚會。須託黃婆媒合而爲一也。紫

陽翁曰。木金間隔。會無因。須仗媒人勾引。然後木生火。金生水。水火同鄉。則金木交併矣。不因師指。此事難知。

金丹大藥。古人以萬劫一傳。玉笈靈篇。學者之十迷八九。聖師口口。歷代心心。若非心傳口授。總使三傑之才。十哲之智。百端揣度。亦終不能下手。結就聖胎矣。所謂饒君聰慧過顏閔。不遇明師。莫強猜。只爲金丹無口訣。教君何處結靈胎。劉海蟾詩曰。此道迴昭彰。如何亂度量。金丹之道。若不遇真師。實難知矣。

道要玄微。天機深遠。

大道無形。生育天地。大道無情。運行日月。大道無名。長養萬物。吾不知其名。強名曰道。杳杳冥冥。其中有精。恍恍惚惚。其中有物。視之不見。聽之不聞。搏之不得。無中生有。天機深遠。玄妙難測。陰符經曰。天有五賊。見之者昌。知之修煉。謂之聖人。苟非洞曉陰陽。深達造化。安能鑿開混沌。採天地父母之根。而爲大丹之基。擊裂鴻濛。取陰陽純粹之精。而爲大道之基。攢簇五行。和合四象。三花聚頂。令一氣不昏。五氣朝元。使陽魂不亂。放縱於杳冥之中。往來於恍惚之內。搬運出入。移神陽舍。功成行滿。位證天仙也。況金液還丹。惟有一門。豈可與傍門小法。並日而語耶。

下手速修。猶太遲。

千經萬論。皆不言下手工夫。惟傳之口訣。夫下手之初也。動乾坤之橐籥。採坎離之刀圭。握一身

之神。歸於天谷穴中。容而養之。則神氣歸根。名曰回風混合。密固根源。此乃守真一之道也。龍虎經曰。神室上下釜。變化在手中。所以正一真人。論青蛇之劍。西蜀老翁。得金鎚之妙。呂公喩之爲火杖。青城空角。謂之劍不是道。此皆窮盡蹤跡。譬劃無根。若無下手。徒論金丹。萬無一成矣。古歌云。聖人識得造化意。手搏日月安爐裏。陰符經曰。宇宙在乎手。萬化生乎身。夫學而不遇。必遇至人。遇而不勤。終爲下鬼。老子曰。上士聞道。勤而行之。仙道惟人可以修。古云。神仙只是凡人做。當知輪迴事速。業報難逃。富貴榮華。殆非久計。下手速修。猶恐太遲也。

蓬萊路。仗三千行滿。獨步雲歸。

蓬萊三島。乃海土仙山也。在一身。亦有蓬萊三島。頂曰上島。心曰中島。腎曰下島。紫清先生詩曰。人身自有一蓬萊。是也。三千功行。乃九年抱一之數也。九年功滿。或分形散影。或出有入無。或輕舉遠遊。隱顯莫測。或換骨昇仙。遨遊蓬島。或太乙見召。移居中洲。各隨其功行之淺深也。崑頭坏歌曰。九年功滿都經過。留形住世不如春。忽爾天門頂中破。真人出現大神通。從此天仙來相賀。參同契曰。道成德就。潛伏俟時。太乙乃召。移居中洲。功滿上昇。膺籙受圖。彭真人註曰。太乙真人。乃內煉之主司也。世人初得道。鑲名金簡。於此洲膺籙受圖。乃獲上昇也。

## 金丹大成集終

圃翁曰。昔人論致壽之道有四。曰慈。曰儉。曰和。曰靜。人能慈心於物。不爲一切害人之事。卽一言有損於人。亦不輕發。推之戒殺生。以惜物命。慎翦伐。以養天和。無論冥報不爽。卽胸中一段吉祥愷悌之氣。自然災沴不干。而可以長齡。人生福享。皆有分數。惜福之人。福嘗有餘。暴殄之人。易至罄竭。故老氏以儉爲寶。不止財用富儉而已。一切事常思節蓄之義。方有餘地。儉於飲食。可以養脾。儉於嗜慾。可以聚精神。儉於言語。可以養氣息。非。儉於交遊。可以擇友寡過。儉於酬酢。可以養身息勞。儉於夜坐。可以安神舒體。儉於飲酒。可以清心養德。儉於思慮。可以燭煩去擾。凡事省得一分。卽受一分之益也。



# 胎息經註

用津液秘訣本學津液經不致止

## 幻真先生註

**胎息伏氣中結。**

臍下三寸爲氣海、亦爲下丹田、亦爲玄牝。世人多以口鼻爲玄牝、非也。口鼻卽玄牝出入之門。蓋玄者水也、牝者母也。世人以陰陽氣相

感、結於水母、三月胎結、十月形體具而能生人。修道者、常伏其炁於臍下、守其神於身內、神炁相合而生玄胎。玄胎既結、乃自生身。卽爲內丹不死之道也。

**氣從有**

**胎中息。**

神爲炁子、炁爲神母。神炁相逐、如形與影。胎母既結、卽神子自息、卽元炁不散。

**氣入身來爲之生。神去離**

**形爲之死。**

西昇經云、身者神之舍、神者身之主也。主人安靜、神卽居之。主人躁動、神卽去之。神去氣散、安可得生。是以人耳目手足皆不能自運、必假神以御之。

學道養生之人、常拘其神以爲身主。主既不去、宅豈崩壞也。

**知神氣可以長生。固守虛無、以養神氣。**

道經

云、我命在我、不在天地。天地所患人不能知至道。能知而不能行。知者但能虛心絕慮、保炁養精、不爲外境愛欲所牽、恬淡以養神氣、卽長生之道畢矣。

**神行卽氣**

**行。神住卽氣住。**

所謂意是炁馬、行止相隨。欲使元氣不離玄牝、卽先拘守至神。神不離身、炁亦不散、自然內實、不飢不渴也。

**若欲長生、**

**神氣相注。**

相注者、卽是神氣不相離。玄綱云、錙銖陽炁不滅、不爲鬼。纖毫陰炁不盡、不爲仙。元炁、卽陽炁也。食氣、卽陰炁也。常減食節欲、使元炁內運、元炁若壯、

即陰氣自消。陽壯陰衰，則百病不作，神安體悅，可觀長生矣。

**心不動念，無來無去，出而不入，自然常住。**

神之與氣，在母腹中，本是一體之物。及生下，爲外境愛慾所牽，未嘗一息暫歸於本。人知此道，常泯絕情念，勿使神之出入去來。能不忘，久而習之，神自住矣。

**勤而行**

**之，是真道路。**

修真之道，備盡於斯。然聖人之言，不可忘乎。凡胎息用功後，關節開通，毛髮疎暢。即但鼻中微微引氣，相從四支百毛孔中出，往而不返也。後氣

續到，但引之而不吐也。切切於徐徐。雖云引而不吐，所引亦不入於喉中，微微而散。如此內氣亦下流散矣。

### 胎息銘

三十六咽。一咽爲先，吐唯細細。納唯綿綿。坐臥亦爾。行亦坦然。戒於喧雜。忌以腥羶。假名胎息。實曰內丹。非只治病。決定延年。久久行之。名列上仙。

### 胎息經註終

讀書不體貼向自家身心上做工夫，雖讀盡古今天下之書無益也。

# 胎息經疏

明王文祿撰

胎從伏氣中結，氣從有胎中息。

太虛氤氲，一氣孔神，伏始結胎，胎結乃息。胎初如花，臍如帶，帶帶連胞。母呼亦呼，母吸亦

吸。呼吸爲息。靜極純陽日長。彌月形全誕生。此原始以示人欲專氣致柔如嬰兒也。

氣入身來爲之生，神去離形爲之

死。

形、身也。神、氣之靈覺、形之主也。氣成形，形神不離，即氣入身來，神住形固長生也。神去則氣散，形敗乃死。故曰生之根。死者生之根。

知神氣可以

長生，固守虛無，以養神氣。

神氣，一也。從虛無中來，渾潤而無減增，故曰谷神不死。人能無視無聽，不識不知，即固守以養。若認真有

而迷，自促其生也。

神行則氣行，神住則氣住。

神即志也。氣、體之充也。志、氣之帥也。氣隨神，神帥氣，氣行住由神，神氣宜交

養也。若欲長生，神氣相注。

谷神不死，是謂玄牝。乃先天祖氣中虛也，玄牝又名氣穴。閉目反觀，凝神入之，則神氣相注守中也。可以長生。

心不動念，無去無來，不出不入，自然常住。

心、神之舍也。動念則去來出入，不能常住矣。胎中嬰兒，神住氣

住，無念，亦無去來出入。今能專氣抱神，如嬰兒然，則一團純陽，返老還童長生也。即固守虛無，以養神氣。故曰委志歸虛無。無念以爲常。

勤而行之，是

真道路。

此總結、勉常行也。老子曰、用之不動、不助也。此曰、勤不忘也。即綿綿若存也。曰真非假、是正路、非旁門也。

三十六咽。一咽

爲先。吐唯細細。納唯綿綿。坐臥亦爾。行立坦然。戒於喧雜。忌以腥羶。假名胎息。實曰內丹。非只治病。決定延年。久久行之。名列上仙。

此胎息銘也。調氣咽津、以補中宮元氣、每時三咽。子時咽之、尤養生。

## 胎息經疏終

人但知過怒過哀。足以害性。而不知過喜過樂。亦足以傷生。淮南子原道訓曰。大怒破陰。大喜墜陽。漢書東方朔傳曰。樂太盛則陽溢。哀太盛則陰損。陰陽變則心氣動。心氣動則精神散。而邪氣及。故論衡教人忍怒以全陰氣。抑喜以養陽氣。顏氏家訓亦云大喜蕩心。微抑即定。甚怒煩性。稍忍即歇。語尤切實可守也。

# 孫不二元君傳述丹道祕書三卷

玉清胎元內養真經

寶神元臺真君下傳

爾時太上老君因朝

元始上帝。告太上曰。精虛則炎上。氣虛則下走。陰陽各行於水火。金木不成於夫婦。是故下土之人。真氣日衰。陰邪日戾。殘其本壽。精神不全。淪爲下鬼。我嘗授汝胎元妙道。以外玄牝合內玄牝。以外真神補內真氣。聚集天之萬寶。養我胎之元精。使神生於胎。氣懸於神。心君潛御。氣息調勻。萬神敬禮。羣魔束形。汝當教其兆民。先學定心。心定氣住。氣住神全。神全形固。綿綿若存而不息。用之不窮。而見功。谷神不死。合我真宗。我愍世人。外爲酒色之所賊。內爲思慮之所縈。惟貪名利。消落精神。懸著粉屍。巧笑蛾眉。逐外忘本。崩我靈基。使坎離壞散。致魂魄流離。兒女成列。形骸漸衰。爲一棺之聚土。失天地之真機。良可悲乎。汝勸世人。先持小戒。以至大戒。先學息心。漸入無爲。因定生明。因明悟道。上品之人。以籙易細。成光明身。居清淨天。壽命无量。中等之人。延年住身。補復胎元。不致夭傷。下品之人。遠離情慾。淡薄利名。歸向真風。順行聖教。汝當以我妙語。分千萬形。周流教化。漸漸接引。捨邪歸正。去濁留清。證无上道。是時太上老君。恭奉聖訓。卽與紫光天母。各化其形。爲塵沙衆。分身世界。普度有情。未久之間。上界萬二千年。於蓮華中化生无量天人。各各乘空。詣玉清境。面對真尊。而

說頌曰。

无上神父 開大方便 戒敕太上 紫光天母 化形下方 廣度我輩 並因戒定  
咸得上生 獲意生身 證无上道 我等變化 百千萬身 身具萬舌 讚揚玄德  
百千萬劫 亦未能盡 巍巍功德 不可窮詰 我等信受 將何補報 誓發大願  
於未來劫 復度有情 惟此一心 是名報德

无量天人。說是妙頌。各以天華寶香。散虛空中。而爲供奉。遙望眞尊。百禮而退。

玉清胎元內養眞經終

玉清无上內景眞經

大羅眞天元天大聖后紫光天母下傳

爾時

元始至眞大聖。化生開天。以大神通力。大智慧力。結造世界。配合陰陽。主張造化。先於大梵眞天。玄空之中。化諸外象。以表內景。而分九氣。爲東方木精之色。結成九氣丈人。而君主之。在人爲肝爲魂。次分七氣。爲西方金精之色。結化七氣丈人。而君主之。在人爲肺爲魄。次分三氣。爲南方火精之色。結化三氣丈人。而君主之。在人爲心爲神。次分五氣。爲北方坎精之色。結化五氣丈人。而君主之。在人爲腎爲精。四方餘氣。水火金木分布中央。爲黃庭之色。結化一氣丈人。而君主之。在人爲脾爲思。五臟含識。共具十眞。十眞之英。能成九轉。聚爲丹藥。散爲甘露。周旋上下。煉養百骸。沐浴留清。消陰

鑄陽。復我太初。保我大全。出於崑崙。入於太淵。引其龍變。經於虎城。四氣和合。成我至真。衰殘易盛。毫釐還嬰。朽容再鮮。白髮重青。韻如鐘發。身如羽輕。盡更凡骨。飛昇上清。世之學士。立戒持定。而生智明。以其三力。永保億年。履輕清之氣運。定變化以超仙也。左右二玄。無極真宰。以我此道。廣布天人。使其捨離無常之業。而入真一之妙。不老不死。湛寂常存。

元始真尊。於其七竅。放大光明。照無量土。萬二千天。百億人界。各以自力。散香雨華。而爲供奉。莫不欣悅。感悟本心。爾時

玉清化宮。於空玄中。忽見寶月光明。照映內外。十虛寶月之中。包含紫氣之內。有一嬰兒。坐寶華臺。口放金光。發大玉音。而說偈曰。

一心生正定

萬象自然陳

逐方分五氣

五氣孕一靈

一靈通變化

結煉本來真

本真非有相

非有亦非無

兆能通此理

方悟攝塵珠

玄空之中。月光之內。玉嬰演教。天上天下。一時皆聞。莫不懸海湛然。衆山摧毀。反觀內照。永契道真。仰望聖光。作禮而去。敬信奉持。

玉清无上內景真經終

大道守一寶章

又名爲玄珠心鏡

衡嶽真子傳

道無爲。無不爲。可心證。非智知。何謂知。何謂證。智遣智。

言既知之後、宜遺智慧、晦迹韜光。

證虛應。

言守空虛無爲、久而神效、如響應聲也。

應無從、

言自然而然。

心乃通。

心空無爲、久即明道、明道則神通。

通於一、萬事畢、一爲根。

一爲大道根元。

事爲門。

得一之元、即太上心印、所謂事也。

事歸一、一常存。

言守一之事、功成歸一炁、即身與虛無自然無形、一炁常存矣。

存莫有、假言守。

言一炁常存、自身莫令有氣、守者假言守耳。



守虛無自長久

言但守虛無自然形神與道長久也。

大道守一寶章終

守一詩

范陽廬陲真姑傳崔少玄本

得一之元。

道德言、知白守黑。學道君子、既知其白、須守其黑。陰炁、黑也。初守黑之時、身中黑如漆相似。守之不己、黑氣日消。陰符消盡、純陽白氣內明。當明之時、閉目收視、自見五臟宮室。自見三萬六千血脈神靈。漸至出有入無、分身千億、是名得一之元。守一之人、但能虛其身、空其心、常守空虛、內凝神思、元始妙氣、自然歸流於守一人身中、主持性命。

老君告文始先生曰、吾思此道、本出杳冥。杳冥者、守黑也。即守一也。蓋靜定日久、天光內燭。脫身殼中、收視內觀、形貌如然。此時外即光焰周身。內則分身千萬。此崔女守一詩之妙也。

太上說心印曰、真人巾金巾。此五字、乃玉晨君之心印也。老君以此傳與文始先生、守此心印、即是守一之元也。即是入天道之門。上聖高真、未有不從此而入者。要而言之、守一之元、即是守空無寂寂中元神也。一之元不可見者、象罔是也。一之元可得者、元珠是也。

匪受自天。太老之真。

老或作無。

元上之仙。光含影藏。

此言得一之元。須精誠守神。積功鍊形。冥心無心。冥身無身。內不分己身。外不分天地。久則骨附。亦化爲純陽精氣。陰氣內消。始覺天光內照。煥然照脫身之中。天光既合於內。形影滅藏於外也。形於自然。

此言先含影藏。神凝空寂中。忽然呈形。此乃天仙之姿。出於自然。非尋常之身也。真安匪求。

衡嶽真子注云。此言道成形凝身中。非智巧所能求。但須冥心無心。冥身無身。若苟有身心。即神不凝矣。神之久留。

釋道子王損之注云。真胎所安。只藉凝思於內。元神久留耳。昔老君告文始先生曰。人能留神於身內。知而抱玄。歲月堅久。其神久留。久留方凝成神仙。

衡嶽真子注云。守一功至。則神凝真形。安在我子宮之中。子宮卽氣海血海也。真安在子宮。名曰神之久留。必須積功堅苦。歲月深遠。方得成形。西昇經云。藏人於人而不出。藏身於身而不現。然後天道盛矣。旨哉言乎。又曰。無心之心。無身之身。是謂道人。

美淑則真。

此言守一之久，則陽和之氣，照燭一身，猶如燈燭朗朗然，了明無物，陰氣盡消，真形更真。體性剛柔。

此言無形妙法，真如法身，能剛能柔。柔謂攬之不盈手，剛謂貫串金石，丹霄碧城，上聖之儔。

右守一詩終

### 孫不二元君傳述丹道祕書二卷終

吾形也人。吾性也天。不天之祇而人之隨。徇人而忘反。不棄其天而淪於禽獸也幾希。得乎道而喜。其喜曷已。得乎欲而喜。悲可立俟。惟道之務。惟欲之去。顏孟之樂。反身則至。

形倦於寢。夜以息之。甯心定氣。勿妄有思。偃勿如伏。仰勿如尸。安養厥德。萬化之基。

非吾義。錙銖勿視。義之得。千緡無愧。物有多寡。義無不存。畏非義如毒螫。養氣之門。

物有可好。汝勿好之。德有可好。汝則效之。賤物而貴德。孰謂道遠。將允蹈之。見人不善。莫不知惡。已有不善。安之不顧。人之惡惡。心與汝同。汝惡不改。人寧汝容。惡已所可惡。德乃日新。已無不善。斯能惡人。

# 還源篇

## 還源篇序

翠元真人杏林石泰得之撰

四峯山人元眞子董德寧輯

素慕真宗。遍遊勝境。參傳正法。願以濟世爲心。專一存三。尤以養生爲重。蓋謂學仙甚易。而人自難。脫塵不難。而人未易。深可哀哉。古云。迷雲鎖慧月。業風吹定海。昔年於驛中。遇先師紫陽張真人。以簡易之語。不過半句。其證驗之效。只在片時。知仙之可學。私自生喜。及其金液交結。聖胎圓成。泰故作還源篇八十一章。五言絕句。以授晚學。早悟真詮。莫待老來鉛虛汞少。急須猛省。尋師訪道。修煉金丹。同證仙階。變化飛昇。實所願望焉。杏林石泰得之序。

## 五言絕八十一首

鉛汞成眞體。陰陽結太元。但知行二八。便可煉金丹。  
汞是青龍髓。鉛爲白虎脂。撥來歸鼎內。採取要知時。  
姤女騎鉛虎。金翁跨汞龍。甲庚明正令。煉取一爐紅。  
蛇魄擒龍髓。龜魂制虎精。華池神水內。一朵玉芝生。

白雪飛瓊苑。黃芽發玉園。但能知偃月。何處煉紅鉛。  
藥材開混沌。火候煉鴻濛。十月胎仙化。方知九轉功。  
龍正藏珠處。雞方抱卵時。誰知鉛汞合。正可飲刀圭。  
沐浴資坤水。吹噓賴巽風。嬰兒無一事。獨處太微宮。  
紫府尋離女。朱陵配坎男。黃婆媒合處。太極自函三。  
乾馬馳金戶。坤牛入木宮。阿誰將姖女。嫁去與金公。  
姖女方二八。金翁正九三。洞房生瑞氣。歡合產初男。  
昨夜西川岸。蟾光照碧濤。採來歸玉室。鼎內自煎熬。  
離坎非交媾。乾坤自化生。人能明此理。一點落黃庭。  
丹谷生神水。黃庭有太倉。更無飢渴想。一直入仙鄉。  
意馬歸神室。心猿守洞房。精神魂魄意。化作紫金霜。  
一孔玄關竅。三關要路頭。忽然輕運動。神水自然流。  
制魄非心制。拘魂豈意拘。惟留神與氣。片鱗結玄珠。  
口訣無多子。修丹在片時。溫溫行火候。十月產嬰兒。  
夫婦初歡合。年深意轉濃。洞房交會處。無日不春風。

驟雨紙蝴蝶。金爐玉牡丹。三更紅日赫。六月素霜寒。  
海底飛金火。山巖運土泉。片時交媾就。玉鼎起青煙。  
鑿破玄元竅。衝開混沌關。但知烹水火。一任虎龍蟠。  
婆竭水中火。崑崙山上波。誰能知運用。大意要黃婆。  
藥取先天氣。火尋太易精。能知藥與火。定裏見丹成。  
元氣如何服。真精不用移。真精與元氣。此是大丹基。  
儒家明性理。釋氏打頑空。不識神仙術。金丹頃刻功。  
偃月爐中汞。朱砂鼎裏鉛。龜蛇真一氣。所產在先天。  
朔望尋弦晦。抽添象缺圓。不知真造化。何物是真鉛。  
氣是形中命。心爲性內神。能知神氣穴。卽是得仙人。  
木髓烹金鼎。泉流注玉爐。誰將三百日。慢慢著工夫。  
玉鼎烹鉛液。金爐養汞精。九還爲九轉。溫養象周星。  
玉液滋神室。金胎結氣樞。只尋身內藥。不用檢丹書。  
火棗元無核。交梨豈有查。終朝行火候。神水灌金花。  
鍊氣徒施力。存神枉用功。豈知丹訣妙。鎮日覩真空。

欲煉先天氣。先乾活水銀。聖胎如結就。破頂見雷鳴。  
氣產非干腎。神居不在心。氣神難捉摸。化作一團金。  
一竅名玄牝。中藏氣與神。有誰知此竅。更莫外尋真。  
脾胃非神室。膀胱乃腎餘。勸君休執泥。此不是丹樞。  
內景時千首。中黃酒一樽。逍遙無物累。身外有乾坤。  
烏兔相煎煮。龜蛇自繞藤。化成丹一粒。溫養作胎仙。  
萬物皆生死。元神死復生。以神歸氣內。丹道自然成。  
神氣歸根處。身心復命時。這般真孔竅。料得少人知。  
身裏有玄牝。心中無垢塵。不知誰解識。一竅內涵真。  
離坎真龍虎。乾坤正馬牛。人人皆具足。因甚不知修。  
魂魄爲心主。精神以意包。如如行火候。默默運初爻。  
心下腎上處。肝西肺左中。非腸非胃腑。一氣自流通。  
妙用非關意。真機不用時。誰能知此竅。且莫任無爲。  
有物非無物。無爲合有爲。化權歸手內。烏兔結金脂。  
虎嘯西山上。龍吟北海東。捉來須野戰。寄在良坤宮。



復姤司明晦。屯蒙值曉昏。丹爐凝白雪。無處覓猿心。  
黑汞生黃葉。紅鉛綻紫花。更須行火候。鼎裏結丹砂。  
木液須防兔。金精更忌雞。抽添須沐浴。正是月圓時。  
萬籟風初起。千山月乍圓。急須行正令。便可運周天。  
藥材分老嫩。火候用抽添。一粒丹光起。寒蟾射玉簷。  
蚌腹珠曾剖。雞窠卵易尋。無中生有物。神氣自相侵。  
神氣非子母。身心豈夫婦。但要合天機。誰識結丹處。  
丹頭初結處。藥物已凝時。龍虎交相戰。東君總不知。  
旁門并小法。異術及閑言。金液還丹訣。渾無第二門。  
貴賤并高下。夫妻與弟兄。修仙如有分。皆可看丹經。  
屋破修容易。藥枯生不難。但知歸復法。金寶積如山。  
魂魄成三性。精神會五行。就中分四象。攢簇結胎精。  
定志求鉛汞。灰心覓土金。方知真一竅。誰測此幽深。  
造化無根蒂。陰陽有本源。這些真妙處。父子不相傳。  
留汞居金鼎。將鉛入玉池。主賓無左右。只要識嬰兒。

黃婆雙乳美。丁老片心慈。溫養無他術。無中養就兒。  
絳闕翔青鳳。丹田養玉蟾。壺中天不夜。白雲落繡幃。  
琴瑟和諧後。箕裘了當時。不須行火候。又恐損嬰兒。  
長男纔入兌。少女便歸乾。巽宮并土位。關鎖自周天。  
弦後弦前處。月圓月缺時。抽添象刑德。沐浴按盈虧。  
老汞三斤白。真鉛一點紅。奪他天地髓。交媾片時中。  
火候通玄處。古今誰肯傳。未曾知採藥。且莫問周天。  
雲散海棠月。春深楊柳風。阿誰知此意。舉目問虛空。  
人間無物累。天上有仙階。已解乘雲了。相將白鶴來。  
心田無草穢。性地絕塵飛。夜靜月明處。一聲春鳥啼。  
白金烹六卦。黑錫過三關。半夜三更裏。金烏入廣寒。  
丹熟無龍虎。火終休汞鉛。脫胎已神化。便作玉清仙。  
塞斷黃泉路。衝開紫府門。如何海蟾子。化鶴出泥丸。  
江海歸何處。山巖屬甚人。金丹成熟後。總是屋中珍。  
呂承鍾口訣。葛受鄭心傳。總沒閑言語。都來只汞鉛。

汞鉛歸一鼎。日月要同爐。進火須防忌。教君結玉酥。  
採藥再交結。進火與沐浴。及至脫胎時。九九陽數足。

### 還源篇後序

夫煉金丹之士。須知冬至不在子。沐浴亦非卯酉。汞鉛二物。皆非涕唾津精氣血液也。七返者返本。九還者還源。金精木液。遇土則交。龍虎馬牛。總皆無相。先師悟真篇。所謂金丹之要。在於神水華池者。卽鉛汞也。人能知鉛之出處。則知汞之所產。既知鉛與汞。則知神水華池。既知神水華池。則可以煉金丹。金丹之功。成於片時。不可執九載三年之日程。不可泥年月日時而運用。鍾離所謂四大一身。皆屬陰也。如是。則不可就身中而求。特可尋身中一點陽精可也。然此陽精。在乎一竅。常人不可得而猜度也。只此一竅。則是玄牝之門。正所謂神水華池也。知此。則可以採取。然後交結。其次烹煉。至於沐浴。以及分胎。更須溫養。丹成。可不辨川源。知斤兩。識時日者耶。泰自從得師訣以來。知此身不可死。知此丹必可成。今既大事入手。以此詔諸未來學仙者云。

## 還源篇終

張文節公爲宰相、自奉甚約。或譏之。公歎曰、吾今日之俸、雖舉家錦衣玉食、何患不能。顧人之常情、由儉入奢易、由奢入儉難。吾今日之俸、豈能常有。身豈能常存。一旦異於今日、家人習奢已久、不能頓儉、必至失所。豈若吾居位、去位、身存身亡、如一日乎。

或問朱子曰、飲食之間、孰爲天理、孰爲人欲。曰、飲食者、天理也。要求美味、人欲也。

高忠憲公曰、世間好事、不皆過費錢財、殘羹賸飯、可以救人之飢。敝衣敗絮、可以救人之寒。時以方便存心、積小惠亦足以成大德也。

# 復命篇

紫賢真人毗陵薛式道光撰

四峰山人元真子董德寧輯

## 復命篇序

嗟夫人之有身。其昧也久矣。以名利益其心。以是非賊其志。日漸一日。寢成鄙吝。不知好道。而自與遠。然至道不遠。常在目前。故仙經云。大道泛兮。其可左右。雖有道者。欲與之開發。孰爲之信。僕陋以狂言。不足取信於人。以金鼎還丹之道。陳於世者。尤非所宜。在有道者。當自知之。初年學道所親。無非理性之士。如其習漏未盡。則尙循於生死。至於坐脫立亡。投胎奪舍。未見一朝而長往。常思孔子窮理盡性。以至於命。老氏之昇騰飛舉。由是知聖人之意。不可一途而取之。宜和庚子歲。得至人口訣曰。大道之祖。不出一氣而成變化。喻之爲日月。名之爲龍虎。因之爲陰陽。托之爲天地。一清一濁。金木間隔於戊己之門。一性一情。陰陽會聚於生殺之戶。採二儀未判之氣。奪龍虎始媾之精。入於黃房。產成至寶。別有法象樞機。還返妙用。長生祕訣。畢於此矣。由是方知大道不繁。須達至人。授之口訣。始能造於真際耳。數十年來所窮者。皆聖人之緒餘也。始明物有不遷之理。一陰一陽之謂道。偏陰偏陽之謂疾。龍虎之機。金木之理。此之真訣。僕聞不疑。依法行之。果躋聖域。嘗聞奧旨。混於六

經書史之間。故易曰。男女構精。萬物化生。豈不顯其道機。詳其書史。以仁義禮樂有爲而推之。故於無爲之道若相反也。昔鄒魯之士。縉紳先生。多能明之。近世不復有矣。依師口訣。輒成五言一十六首。以表二八一斤之數。七言絕句三十首。以應三十日之大功。續添西江月九首。以應九轉之法。明辨藥物採取。五行生殺。主客先後。刑德圓缺。抽添運用。火候斤兩。無不備悉。好道之士。熟究斯文。或以宿緣契合。自然遭遇。文雖鄙陋。一一皆言其實矣。靖康丙午秋。薛式道光序。

五言律 一十六首

有物含靈體。無名本自然。赤龍藏宇宙。白虎隱丹田。北斗南辰下。眉毛眼睫邊。灰心行水火。定息覓真鉛。

精氣元爲本。神靈共一家。但能擒五賊。自可結三花。甲乙無令失。庚辛不要差。一陽歸正令。七返轉河車。

此事說難測。賢愚總不分。雀應非鳳類。馬不入羊羣。特產都三百。乾坤共一斤。巡行十二路。赤腳猛將軍。

一二三四五。南辰對北辰。虎龍含碧玉。金木孕珠珍。雲散家家月。花開處處春。幾多雲外客。盡是世間人。

受得真仙訣。陰中煉至陽。地雷潛動處。星斗共商量。八卦看成母。三才始見昌。不愁生死繫。但覺地

天長。

陰陽同一術。妙絕大幽深。用意尋庚甲。專心事丙壬。擒歸烏與兔。提取水和金。辨得東西物。修成不

一心。竊窺井姿態。嬌羞弄軟柔。無情玆裏取。魂魄土中收。冠笄聯鉛汞。靈光射斗牛。少陽陰與類。無使老

春秋。散誕無拘繫。愴然道轉高。妙中藏黑白。閑裏惡塵勞。坐臥三峰穩。丹田二氣牢。定知逃世網。名字列

仙曹。採取須教密。誠心辨醜妍。事難尋意脈。容易失寒泉。師指青龍汞。配歸白虎鉛。兩般俱會合。水火煉

經年。守一壇中要。機藏十二時。數中無走失。火候莫教遲。達士方爲侶。真仙正合宜。幾年雲水上。懷抱有

誰知。人有最靈物。依稀在北辰。不知將謂氣。識後自然真。心靜如冰雪。身輕似碧雲。若無千萬歲。作甚世

間人。塵市通人處。明明與往還。悟來惟一物。昧處隔千山。神水丹田下。華池水火間。一元能造化。返老作

童顏。

巧拙仍藏伏。精神用意包。坎離咸互用。金木喜相交。白雪能同鼎。黃芽共一苞。乾坤推九六。復姤運初爻。

一物分爲二。能知二者名。鼎爐藏日月。漏滴已三更。夫婦同交媾。嬰兒始結成。脫胎并洗滌。攜養鎮長生。

飲了靈丹藥。純陽自在人。洞明常寂照。蓬島鎮長春。去就渾無繫。縱橫已絕塵。但知周甲子。不在守庚辛。

訪道復尋真。優游四海濱。外多含忍辱。內省任遺迤。爲厭人間事。忻逢紫府賓。一言親點化。玉洞碧桃春。

### 七言絕三十首

萬物皆從一氣生。天清地濁稟生成。真龍真虎纔交媾。一鼎紅鉛煉甲庚。陰陽配合法君臣。動靜相兼氣血精。壬癸位中男擊浪。丙丁巖畔女嘯呻。龍虎一交相眷戀。坎離纔媾便成胎。溶溶一掬乾坤髓。著意求他啜取來。方以類聚物羣分。兩畔同秤共一斤。戊己宮中藏水火。小心調理武和文。離宮有象藏眞水。坎戶無形隱赤龍。時節正時須急採。莫教芽葉墜黃宮。三十輻兮同一轂。金木纔逢二氣交。六十卦分朝與暮。一陽萌動發初爻。



陰裏十三言有象。陽中六七覓無蹤。抽添運用須防謹。認取根源祖與宗。  
恍惚之中尋有象。杳冥之內覓真精。真精便是長生藥。須假黃婆養育成。  
六百篇中仔細推。潛藏飛躍探幽微。親疎回互相暗悉。盜取七星南斗機。  
陰鼎陽爐至道根。五行和合土爲尊。時人若要長生藥。祇向華池覓魄魂。  
聖人傳藥不傳火。從來火候少人知。莫將大道爲兒戲。須共神仙仔細推。  
火候抽添思絕塵。一爻看過一爻生。陰文陽武依加減。一顆還丹火裏成。  
嚙精納氣固形全。須藉乾坤真汞鉛。至道不繁人自昧。五金八石是虛傳。  
二氣本因兒產母。奪來鼎內及其時。夫歡婦合黃金室。一戰胎生一個兒。  
識得陰陽要妙。因煉成金液。離凡塵。淘澄不是尋常事。姤女嬰兒兩要真。  
驅回北斗轉天罡。手握南辰入洞房。否泰爻中天地合。兔雞沐浴要潛藏。  
水晶宮裏翠娥嬌。一段風光破寂寥。奪得兔烏精與髓。急須收拾鼎中燒。  
屏除人我守丹房。轉覺光陰氣味長。榮辱不隨塵外客。但於金鼎煉鉛霜。  
虎髓龍精氣象全。依法修來火候煎。直待陰消成至寶。便知平地隱神仙。  
些小天機論氣精。呂公曾道別無真。神仙不肯分明說。說與分明笑殺人。  
九還七返定三才。闔闢抽添盡藉媒。四象包含歸戊己。精勤十月產嬰孩。

邇來活計不勝清。一畝沙田手自耕。晴雨共資春氣力。不愁苗稼不滋生。  
歸根復命復元真。氣入四肢精養神。神氣若還俱不散。混同塵世一閒人。  
一物浮沉渾有無。堪迎秋露滴真珠。烟花柳陌頭頭是。穢濁馨香任所需。  
我今收得長生法。年年海上覓知音。不知誰是知音者。試把狂言著意尋。  
幾年勤苦覓仙傳。不做神仙不肯休。緣合自然成大道。豈教凡輩覓蹤由。  
父母生來真一氣。無形無影卒難尋。要知黑白通玄妙。魂魄相投產紫金。  
上善之基妙最深。華池神水定浮沉。神功運火抽添處。煉己持心莫放心。  
東西南北要精通。交感陰陽雌與雄。火候直須牢穩審。吹嘘全藉異宮風。  
天地相交由否泰。屯蒙氣候互相通。一夫一婦資天地。三女三男合始終。

又七言絕二首

拂掠鄺中礙眼明。休將大道付人情。堪憐自古神仙輩。特故如愚不作聲。  
一月一還爲一轉。一年九轉九還同。惟憑二卦推刑德。五大回歸戊己中。

西江月九首

一是金丹總數。河圖象出真機。誰知罔象盡玄微。大道從茲孕起。斗柄璇璣正位。陰中却抱陽輝。豈  
爲子母著緋衣。是此乾坤真理。

偃月爐中金鼎。三台兩曜形神。尊卑簡易汞中真。握固休推心腎。白虎長存坎戶。青龍却與南鄰。陰魂陽魄似窗塵。大意不離玄牝。

天上三清真境。三皇五帝規模。瞿曇老氏仲尼徒。經史深藏妙素。間有真人出世。來明赤子玄珠。蟾光終日耀昏衢。滿目黃芽顯露。

內有五行相制。包含一粒紅鉛。相生相殺自天然。此藥殊無貴賤。會向我家園裏。栽培一畝天田。中男小女共相連。種得黃芽滿院。

鑿破玄元三五。撥開造化圭璋。希夷妙旨在中央。咫尺無名罔象。片餉功夫便得。教君地久天長。蓬萊仙島是吾鄉。怎不留心信向。

竹破還須竹補。人衰須假鉛全。思量只是眼睛前。自是時人不見。日月相交離坎。龜蛇產在先天。長生妙藥在家園。一餉工夫便現。

此道至靈至聖。無令漏洩輕爲。全憑德行兩相宜。言語須防辨智。要藉五行生旺。須明陽盛陰衰。三人同志謹防危。進火工夫仔細。

煉就光明瑩玉。迴來却入黃泉。昇騰須假至三年。攜養股動脊懸。九九終終變化。神功豈假言宣。分明頃刻做神仙。永駕鸞車鳳輦。

一氣初回遇朔。鼎中神水溫溫。剛柔相會氣均勻。妙在無過混沌。八卦循環旋繞。推排九竅追奔。東

西動靜合朝昏。莫與常人議論。

丹髓歌三十四首

煉丹不用尋冬至。身中自有一陽生。龍飛赤水波濤湧。虎嘯丹山風露清。初時有如雲出洞。次則有如月在潭。又似金霞如玉笋。好將火候煉三三。嬌如西子離金閣。美似楊妃下玉樓。日日與君花下醉。更嫌何處不風流。井底泥蛇舞柘枝。窗間明月照梅梨。夜來混沌擲落地。萬象森羅總不知。昔日遇師親口訣。只要凝神入氣穴。以精化氣氣化神。煉作黃芽并白雪。一年沐浴更防危。十月調和須謹節。服了丹砂朝玉京。乘雲跨鶴登天闕。鳥無形。兔無影。鳥兔只是日月精。鳥兔交是天地永。牛無角。馬無蹄。馬牛只是乾坤髓。乾坤運用坎和離。龜無象。蛇無迹。龜蛇只是陰陽形。二氣交會混爲一。龍無翼。虎無牙。龍虎本是同一體。東鄰卽便是西家。鉛非鉛。汞非汞。鉛汞本在身中求。要使身心寂不動。無白雪。無黃芽。白雪乃是神室水。黃芽便是氣樞花。夫眞夫。婦眞婦。坎男離女交感時。虛空無塵天地露。

真交梨。真火棗。交梨吃後四肢雅。火棗吞時萬劫飽。  
夏至後。冬至前。陰陽不在此中取。自有神氣分兩莖。  
水真水。火真火。依前應候運周天。調和煉就長生寶。  
日之魂。月之魄。身中自有真乾坤。煨煉丹田通透赤。  
天之尊。地之卑。便把天魂擒六賊。又將地魄制三尸。  
藥非物。火非候。分明只是一點陽。煉作萬劫無窮壽。  
金非兌。木非震。從來真土應五行。金木自然解交併。  
黑中白。白中黑。但能守黑白自現。黑白本來無二色。  
金真金。銀真銀。金銀煉作紫金丹。自然無一斧鑿痕。  
偃月爐。朱砂鼎。須知抱一守中和。不必透關投玉井。  
中央釜。守一壇。金鼎常令湯用煖。玉爐不要火教寒。  
玄真玄。牝真牝。玄牝都來共一竅。不在口鼻并心腎。  
真神水。真華池。元氣虛無難捉摸。元氣恢漠本無爲。  
煉朱砂。煉水銀。真使朱砂匱水銀。水銀煉作明窗塵。  
真黃礬。真紫粉。分明內鼎內爐中。變化瓦石成九轉。

真關鎖。真河車。鐵鎖金關牢固守。河車運動結丹砂。  
真金精。真玉液。滿鼎氣歸根玉液。玉液盈壺神入室。  
真金翁。真姹女。金翁姹女結姻親。洞房深處真雲雨。  
真丁公。真黃婆。丁公運火煉金花。黃婆瓶裏養金鵝。  
真嬰兒。真赤子。九轉煉成十月胎。純陽無陰命不死。  
真陰陽。真陰陽。陰陽都只兩個字。譬喻丹書幾萬章。

## 復命篇終

# 翠虛篇

翠虛真人泥丸陳楠南木撰

四峰山人元真子董德寧輯

## 紫庭經

絳宮天子統乾乾。乾龍飛上九華天。天中妙有無極宮。宮中萬卷指玄篇。篇中皆露金丹旨。千句萬句曾一言。教人只在尋汞鉛。二物採入鼎中煎。夜來火發崑崙山。山頭火冷月光寒。曲江之上金鳥飛。嫦娥已與斗牛歡。採之煉之未片餉。一氣渺渺通三關。三關來往氣無窮。一道白脈朝泥丸。泥丸之上紫金鼎。鼎中一塊紫金團。化爲玉漿流入口。香甜清爽遍舌端。吞之服之入五內。臟腑暢甚身康安。赤蛇蒼龍交合時。風恬浪靜虎龍蟠。神水湛湛華池淨。白雪紛紛飛四山。七寶樓臺十二時。樓前黃花深可觀。卽此可謂鉛汞精。化作精髓盈關源。但去身中尋周天。前弦之後後弦前。藥味平平氣象足。天地日月交會間。虛空自然百雜碎。嚼破混沌軟如綿。番來復去成一錢。遍體玉潤而金堅。赤血換兮白血流。金光滿室森森然。一池秋水浸明月。一朵金花如紅蓮。此時身中神氣全。不須求道復參禪。我今知君如此賢。知君有分爲神仙。分明指示無多語。默默運用而抽添。年中取月不用年。月中取日月徒然。日中取時時易日。時中有刻而玄玄。玄之又玄不可言。元來朔望明晦弦。金翁

姪女奪造化。神鬼哭泣驚相喧。雲收雨散萬籟靜。一粒玄珠種玉田。十月火候聖胎圓。九還七返相迴旋。初時夾脊關脈開。其次膀胱如火燃。內中兩腎如湯煎。時乎挑動衝心源。心腎水火自交感。金木間隔誰使然。黃庭一氣居中宮。宰制萬象心掌權。水源清清如玉鏡。孰使河車如行船。一霎火焰飛燒天。烏魂兔魄成微塵。如斯默默覓真詮。一路逕直入靈真。分明精裏以氣存。漸漸氣積以生神。此神乃是天地精。純陽不死爲真人。若知如此宜修仙。修仙惟有金丹門。金丹亦無第二訣。身中一畝爲家園。唾涕精津氣血液。七件陰物何取焉。坎中非腎乃靈根。潭底日紅北馬奔。七返九還在片餉。一切萬物皆生成。惟此乾坤真運用。不必兀兀徒無言。無心無念神已昏。安得凝聚成胎仙。胎仙只是交結成。交結惟在頃刻間。君還知有太陽回。正在冬至幾日前。又言金精既降時。復以何物復金精。金精只在坤宮藥。坤在西南爲川源。蟾光終日照西川。只此便是藥之根。以時易日刻易時。一滴甘露名靈泉。吞入心中衝肺膈。落在膀胱而成丹。丹頭不在膀胱結。元在膀胱却在肝。肝爲木液。遇金精。逢土交結成大還。莫言此時有爲功。又恐斯爲著相言。始於著相至無相。煉精化氣氣歸根。氣之根本凝成神。方曰無爲而通靈。譬如夫婦交媾時。一點精血結成嬰。彼之以情而感情。尙且嬰兒十月成。何況宇宙在乎手。身中虎嘯龍吟聲。雖然不見龍之吟。波浪高湧千萬尋。雖然不見虎之嘯。夜深風聲吼萬林。自乎丹道凝結後。以至火候烹煉深。及於十月霜飛時。神魂奔走安敢爭。一年都計十二月。卯酉沐浴誰敢行。所以十月入神室。金鼎滿滿龍精盈。縛雲捉月之機關。得訣修煉夫



何難。果然縛得雲在山。又解捉住月之魂。點頭此語知古人。何慮不把身飛昇。身之殼兮心之肉。心中自有無價珍。可以生我復死我。既能饑人亦飽人。尋其義路取其原。逍遙快樂無饑寒。似此景象與證驗。總在一日工夫間。工夫如到譬似閑。藥不遠兮採不難。誰知火焰萬丈紅。燒殺三尸玉爐寒。丹田亦能生紫芝。黃庭又以生紅糝。紅糝一冷永不饑。紫芝一服常童顏。滿身渾似白乳花。金筋玉骨老不昏。功成行滿鶴來至。一舉便要登雲端。

### 丹基歸一論

古人有言。得其一。萬事畢。噫。誠哉是言也。此吾所以刻丹經之繁蕪。標紫書之樞要。蓋爲是也。一也者。金丹之基也。實千經萬論之原。千變萬化之祖也。以要言之。天魂地魄。卽日精月華也。紅鉛黑汞。卽金精木液也。烏兔。卽龜蛇也。馬牛。卽龍虎也。朱砂水銀。乃黃芽白雪之骨也。丹砂秋石。乃白金黑錫之苗也。別之爲男女夫婦。體之爲金木水火。類之爲青幽徐揚。象之爲乾坤坎離。或曰河車者。或云黃鸞者。或有言交梨火棗者。或有言金砂玉汞者。又如丁翁黃婆之名。嬰兒姹女之號。析爲黑白。分爲青黃。有如許之紛紛。其實陰陽二字。是皆一物也。謂如守一壇。戊己戶。玄關一竅。玄牝之門。神水華池。鉛爐土釜。朱砂鼎。偃月爐。中黃宮。丹元府。神室氣府。關元丹田。呼吸之根。凝結之所。此又皆一處也。復如冬夏二至。春秋兩分。卯酉甲庚。弦望晦朔。子午巳亥。寅子坤申。二十四氣七十二候。一年交合。一月週迴。離坎之精。兔雞之月。乾巽之穴。二八之門。朝屯暮蒙。晝姤夜復。人不知以爲果須。

依時按節。推氣測候。分析數法。準則銖爻。故曰視土圭。夜瞻刻漏。謬之甚矣。又豈知周年造化乃周身之精氣。日夜時刻乃精氣之變態也。其中有衰有旺。有升有降。有浮有沉。有清有濁。是以聖人以外象證之。殊不知天地氣數。在乎一時之工夫也。所以中間有陰陽寒暑之證。有生殺盈虧之狀。小則按百刻。大則如一年。只在一時而然也。然一時卽一處也。一處卽一物也。人知此之所以爲一。則採取有法。運用有度。斤兩有則。水火有等。與夫抽添進退之妙。沐浴交結之奧。無不防危慮險也。若毫釐之失。則日月失道。金汞異爐。非知造化之深者。莫克知陰陽之義。如是其祕也。一陰一陽之謂道。道卽金丹也。金丹卽道也。古仙上靈。詔人煉七返九還金液大丹者。是乃入道之捷徑耳。故有片餉工夫。自然交媾。迴風混合。百日工靈之語。行之九月。謂之九轉。煉之一年。謂之聖胎。此其所以隱而不露者。以上天祕惜。不欲輕洩此道耳。豈得無禍福於傳授賢否之間乎。旣以唾涕精津氣血液。爲陰物也。又以泥丸。丹田。心。腎。脾。肺。尾閭。夾脊。口。鼻。非眞一處也。何從而知金木之所以間隔。水火之所以旣濟未濟者哉。能以一之一字。訂諸羣經。參諸往哲。勿以神氣爲自然歸復。勿以禪定爲自然交合。審能如是。或恐暗合孫吳。而終非促百脈以歸源。窮九關而徹底。三火所聚。八水同歸者也。至於神入氣爲胎。火煉藥成丹。豈容易明。有曰神衛氣者。有曰神凝則氣聚者。有曰神氣自然歸復者。皓首茫然。反起虛無之歎。夫豈知丹基之眞一爲妙哉。若將遊浮靈揖華佗。於空蒙宵靄之上者。得一可以畢萬。故作丹基歸一論。以付學者。自玉蟾穎川陳泥丸太乙刀圭之說。傳諸後古云。

### 羅浮翠虛吟

嘉定壬申八月秋。翠虛道人在羅浮。眼前萬事去如水。天地何異一浮漚。吾將脫形歸玉闕。遂以金丹火候訣。說與瓊山白玉蟾。使知深識造化骨。道光真人薛紫賢。付我歸根復命篇。指示鉛汞兩個字。所謂真的玄中玄。辛苦都來只十月。漸漸採取漸凝結。而今通身是白血。已覺四肢無寒熱。後來依舊去參人。勘破多少野狐精。個個不知真一處。都是旁門不是真。恐君虛度此青春。從頭一一爲君陳。若非金液還丹訣。不必空自勞精神。有如迷者學探戰。心心只向房中戀。謂之陰丹御女方。手按尾閭吸氣嚥。奪人精血補吾身。執著三峯信邪見。產門喚作生身處。九淺一深行幾遍。軒后彭祖老容成。黃谷壽光趙飛燕。他家別有通霄路。酒肆淫房戲歷鍊。莫言花裏遇神仙。却把金篦換瓦片。樹根已朽葉徒青。氣海波翻死如箭。其他有若諸旁門。尙自可結安樂緣。有如服氣爲中黃。有如守頂爲混元。有如運氣爲先天。有如嚥液爲靈泉。或者脾邊認一穴。執定謂之呼吸根。或者口鼻爲玄牝。納清吐濁爲返還。或者默朝高上帝。心自上視守泥丸。與彼存想氣升降。以此爲之夾脊關。與彼閉息吞津唾。謂之玉液金液丹。與彼存神守臍下。與彼作念想眉間。又如運心思脊骨。又如合口拄舌端。竦肩縮頸偃脊背。喚作直入玉京山。口爲華池舌爲龍。喚作神水流潺潺。此皆旁門安樂法。擬作天仙豈不難。八十放九嚥其一。聚氣歸臍謂胎息。手持念珠數呼吸。水壺土圭則時刻。或依靈寶畢法行。直勒尾閭嚥津液。或參西山會真記。終日無言面對壁。時人雖是學坐禪。何曾月照寒潭碧。

時人雖是學抱元。何曾如玉之在石。或言大道本無爲。枯木灰心孤默默。或言已是顯現成。試問幻身何處得。更有勞形採日月。謂之天魂與地魄。更有終宵服七曜。謂之造化眞血脈。更有肘後飛金精。氣自騰騰水滴滴。更有太乙含眞氣。心自冥冥腎寂寂。有般循環運流珠。有般靜定想朱橘。如斯皆是養命方。卽非無質生靈質。道要無中養就兒。個中別有眞端的。都緣簡易妙天機。散在丹書不肯洩。可憐愚夫自執迷。迷迷相指盡無爲。個般詭怪顛狂輩。坐中搖動顛多時。屈伸偃仰千萬狀。啼哭叫喚如兒嬉。蓋緣方寸無主人。精虛氣散神狂飛。一隊妄人相唱鬩。以此誑俗誘愚癡。不知與道合其眞。與鬼合邪徒妄爲。一纔心動氣隨動。跳躍顛掉運神機。或曰此是陽氣來。或曰龍虎爭戰時。或曰河車千萬匝。或曰水火相奔馳。看看搖擺五臟氣。一旦腦瀉精神羸。當初聖祖留丹訣。無中生有作丹基。何曾有此鬼怪狀。盡是下士徒闢提。我聞前代諸聖師。無爲之中無不爲。盡於無相生實相。不假作想并行持。別有些兒奇又奇。心腎元來非坎離。肝心脾肺腎腸膽。只是空屋舊藩籬。涕唾精津氣血液。只可接助爲階梯。精神魂魄心意氣。觀之似是而實非。何須內觀及鑒形。或聽靈響視泓池。吞霞飲露服元氣。功效不驗心神疲。演說清虛弄爐火。索人投狀齎金寶。敢將蛙井貌滄溟。元始天尊卽是我。虛收銜號僞神通。指劃鬼神說因果。今朝明朝又奏名。內丹外丹無不可。欺賢罔聖昧三光。自視禍福皆懽懽。招邀徒弟走市鄆。醉酒飽肉成羣夥。大道元來絕名相。眞仙本是無花草。教他戒誓立辛勤。爭如汝自辛勤好。一人迷昧猶自可。迷以傳迷迷至老。此輩一盲引衆盲。共入迷

途受憂惱。忽朝福盡業報來。獲罪於天無所禱。三元九府錄其愆。追魂繫魄受冥考。舉世人人喜學仙。幾人日日去參玄。各自妄誕自相尙。不務真實爲真詮。古人好語切須記。工夫純熟語通仙。言語不通非眷屬。工夫不到不方圓。我昔工夫行一年。六脈已息氣歸根。有一嬰兒在丹田。與我形貌亦如然。翻思塵世學道者。三年九載空遷延。依前雲水遊四海。冷眼看有誰堪傳。炷香問道仍下風。勸辨邪正知愚賢。歸來作此翠虛吟。猶如果日麗青天。掃除末學小伎術。分別火候採藥物。只取一味水中金。收拾虛無造化窟。促將百脈盡歸源。脈住氣停丹始結。初時枯木倚寒巖。二獸相逢如電掣。中央正位產玄珠。浪靜風平雲雨歇。片時之間見丹頭。軟似綿團硬似鐵。此是南方赤鳳血。採之須要知時節。一般纔得萬般全。復命歸根真孔穴。內中自有真靈天。風物光明明皎潔。龍吟虎嘯鉛汞交。灼見黃芽并白雪。每常天地交合時。奪取陰陽造化機。卯酉庚庚須沐浴。弦望晦朔要防危。隨日隨時則斤兩。抽添運用在怡怡。十二時中只一時。九還七返這些兒。溫養切須當固濟。巽風常向坎中吹。行坐寢食總如如。惟恐火冷丹力遲。一年周天除卯酉。九轉工夫月用九。至於十月玉霜飛。聖胎圓就風雷吼。一載胎生一個兒。子生孫兮孫又枝。千百億化最妙處。豈可容易教人知。忘形死心絕爾汝。存亡動靜分賓主。朝昏藥物有浮沉。水火爻符宜檢舉。真氣蒸蒸無寒暑。純陽流溢無生死。有一子母分胎路。妙在尾箕牛斗女。若欲延年救老殘。斷除淫慾行傍門。果欲留形永住世。除非運火煉神丹。神丹之功三百日。七解七脫成大還。聚則成形散則氣。天上人間總一般。寧可求師安樂

法。不可邪淫採精血。古云天地悉皆歸。須學無爲清靜訣。縛住青山萬頃雲。撈取碧潭一輪月。玄關一竅無人知。此是刀圭甚奇絕。夜來撞見呂秀才。有一丹訣猶奇哉。却把太虛爲爐鼎。活捉烏兔爲藥材。山河大地發猛火。於中萬象生雲雷。昔時混沌今品物。一時交結成聖胎。也無金木相間隔。也無龍虎分南北。不問子母及雌雄。不問夫妻并黑白。何人名曰大還丹。太上老君吞不得。老君留與清間客。服了飛神登太極。更有一盞鴻濛酒。餌此刀圭壯顏色。任從滄海變桑田。我道壺中未一年。懸知汝心如鐵堅。所以口口密相傳。妙處都無半句子。神仙法度真自然。速須下手結胎仙。期吟歸去蓬萊天。

### 金丹詩訣一百首

半斤真汞半斤鉛。隱在靈源太極先。須趁子時當採取。煉成金液入丹田。神符白雪結玄珠。此是金丹第一爐。十二時中須認子。莫教金鼎汞花枯。水火相交虎遇龍。金翁姹女兩爭雄。青去白來然後黑。到紅方且入黃宮。玉爐三轉見黃芽。火裏栽蓮解發花。人在絳宮貪夜月。一杯美酒餌丹砂。四轉紅爐轉四神。添符進火養胎精。龍虎繞爐爭造化。巽風吹起水中燈。五轉方成白馬芽。却教六賊運河車。五行俱備雷聲震。正好登樓看汞花。煉成金液玉神丹。擒制龜蛇頃刻間。已是中成消息處。玉爐養火莫教寒。

天上七星地七寶。人有七竅權歸腦。七返靈砂陰氣消。鉛爐只是溫溫火。八轉神錦玉清砂。卯酉抽添火不差。渴飲華池饑嚼氣。黃婆終日看金花。九轉紫金成至寶。天門地戶自關鎖。三百八十有四銖。敢爲三萬六千顆。青童把鏡照泥丸。五臟祥雲徹上關。子午寅申和巳亥。胎圓數足出崑崙。移將北斗向南辰。穿過黃庭入紫庭。攢簇一年真造化。太陽正照月三更。上應星辰下應鉛。太陽三十六爻躔。不因法象無由採。誰悟生於太極先。黃芽胡粉密陀僧。此是嘉州造化能。若不見陽真一法。世間還有幾人曾。紅鉛之髓名眞汞。黑汞之精是正鉛。莫向腎中求造化。却須心裏覓先天。靈汞元非是水銀。丹砂不赤大迷人。此般眞物誰能識。識者驂鸞出世塵。三種眞形一種稀。結成靈異少人知。莫言龍虎同源出。便是神仙立兆基。鎮星合得配中央。堰水能教色變黃。不比凡金銀與鐵。成時全是賴陰陽。莫近邱墳穢汚田。亦嫌戰地產人眠。鍾來靈氣方爲福。便是求仙小洞天。山林靜處最宜良。或在城中或在鄉。土得厚時丹得厚。妄爲立見受連殃。室宜向木對朝陽。兌有明窗對夕光。照顧有名人莫識。暮陰不得閉金牆。八門運化應時開。進退隨金定往來。莫息明燈并北戶。安然二鼎位三台。

六百篇中起伏明。三光須順日虛盈。推移八卦明斤兩。刻漏相參莫住程。  
陰火息時陽火消。理分卦立順義交。更隨黑白天邊月。六候方終晦朔交。  
四時推運逐星杓。晝夜停分百刻昭。鄭重元君重定式。細詳時候已明標。  
天上分明十二辰。人間分作煉丹程。若言刻漏無憑信。不會玄機藥未成。  
心地虛閒絕萬緣。且宜清靜返身觀。要知鐵脊梁之漢。何慮修丹下手難。  
言者不知知不言。高談濶論萬千般。雖然眼下無人辨。恐汝終身被自瞞。  
人如得道似嬰兒。不辨閒言是與非。君若不能心眼具。他時追悔問他誰。  
執著之人得不真。朝行暮輟又非誠。誠心修煉見功驗。方是人中識得人。  
父精母血結胎成。尙是他形似我形。身內認吾真父母。方纔捉得五行精。  
子時氣到尾闕關。夾脊河車透頂門。一顆水晶入爐內。赤龍含汞上泥丸。  
氣入丹田養白鴉。斯時方曰結黃芽。華池神水含明月。取得刀圭火似麻。  
須知藥得火成丹。又要丹逢火則仙。片餉工夫修便現。老成須是過三年。  
大道分明在眼前。時人不會候歸泉。黃芽本是乾坤氣。神水根基與汞連。  
認得根源不用忙。三三合九有純陽。潛通變化神光現。從此朝天近玉皇。  
合得天地合其元。子母相逢不敢言。先汞後鉛爲大藥。莫教失伴鶴歸天。



此寶從來二八傳。吉年吉月入爐安。千朝火候知時節。必定芽成汞自完。  
志默忘言理最端。更無一物可相關。回眸謾著些兒力。一得分明萬事閒。  
紅鉛黑汞大丹基。紅黑相投世罕知。兩物若還成戊己。仙家故曰一刀圭。  
日烏月兔兩輪圓。根在先天核！雖。月夜望中能採取。天魂地魄結靈丹。  
莫謂金丹事等閒。切須勤苦力鑽研。殷勤好問師資學。不在他處在目前。  
未煉還丹先養鉛。龜蛇一氣產先天。虛心實腹方和合。結就靈砂一粒圓。  
同行同坐又同眠。終日相隨在目前。認得這些須急採。見之便是水鄉鉛。  
不是燈光日月星。藥靈自有異常明。垂簾久視光明處。一顯堂堂現本真。  
終日如愚豈有無。謾將閒裏著工夫。初時玉液飛空雪。漸見流金滿故爐。  
靈汞通真變化多。只宜存守不宜過。神符默運三關徹。鉛趁黃河入大羅。  
甲龍庚虎鎮相隨。鉛汞同爐始可爲。曾取地天交泰事。自然交媾坎和離。  
周天火候至幽微。運動抽添盡有時。氣候何須分八節。只防片餉失毫釐。  
五行四象坎并離。詩訣分明說與伊。只有工夫下手處。幾人曾得幾人知。  
若未逢師且看詩。詩中藏訣好修持。雖然不到蓬萊路。也覺人間死較遲。  
晝運靈旗夜火芝。抽添運用且防危。若無同志相規覺。時恐爐中火候非。

震卦行歸西兌鄉。三陽姤女弄明璫。巽風吹動珊瑚樹。入艮歸坤又一場。  
握拳閉目守流珠。這個原來是入途。不見悟真篇內說。真金起屋幾時枯。  
誰知前短後長機。十二時中只一時。晦朔望弦明進退。煉成九轉結嬰兒。  
崑崙山上火星飛。金木相逢坎電時。藥到月圓須滿秤。急教進火莫蹉遲。  
大藥須憑神氣精。採來一處結交成。丹頭只是先天氣。煉作黃芽發玉英。  
分明只在片言間。老少殊途有易難。先是刀圭言下悟。漸收九轉大還丹。  
兩處擒來共一爐。一泓真水結真酥。刀圭滋味香歸腹。澆灌黃芽產玉符。  
捉將百脈倒歸源。自會天然汞見鉛。大地山河皆至寶。誰知身裏覓先天。  
宮中眼底火星飛。雷電掀翻白雪垂。身裏漏聲聞滴滴。三水精血可充饑。  
五行四象外邊尋。只在當人一寸心。運用陰陽成妙道。直教瓦礫盡成金。  
偃月爐中煨坎離。片時自有一刀圭。寄言師祖張平叔。萬聖千賢總在西。  
醉倒酣眠夢熱時。滿船載寶過曹溪。一纔識破丹基處。放去收來總在伊。  
西南路上月華明。大藥還從此處生。記得古人詩一句。曲江之上鵲橋橫。  
一月三旬一日同。修丹法象奪天功。交加二八爲丹母。望遠徒勞覓虎龍。  
尾闕白氣貫丹田。一顆真珠軟似綿。滿地冷光生玉笋。兩池秋水漾紅蓮。

鼎爐火候密推排。煉得純陽氣上來。地戶閉時骨體實。天關漸積自然開。  
水爲靈府冲和液。火是丹樞混沌精。會在宮中凝結處。自然結蕊復生英。  
男兒懷孕是胎仙。只爲蟾光夜夜圓。奪得天機真造化。身中自有玉清天。  
鼎中朱橘亙天紅。此是時時養火功。元氣歸爐神不散。春山春水自春風。  
金鼎先乾活水銀。水銀乾了大丹成。分明有個長生藥。點鐵成金不悞人。  
涕唾精津氣血液。真僞混淆須辨惑。從無生有是藥材。不可滯他虛幻物。  
經云變化在須臾。迷者何求日月疎。但守火爻三百刻。產成一顆夜明珠。  
天源一派接崑崙。最隱無過九曲灣。百萬玉龍嘶不斷。一江春月趁漁船。  
精神冥合氣歸時。骨肉融和都不知。關節自開通暢也。形容光澤似嬰兒。  
分兩須當應兩竝。此般法象合天淵。回頭問取黃婆看。何必區區待口傳。  
鉛汞之宗龍虎根。玄牝之戶戊己門。只向玉壺春色裏。摘枝花去問羲軒。  
近則三朝遠九旬。須知變化有時辰。不知造化長生藥。點汞成金也動人。  
鼎鼎元無藥裏尋。尋來出去一般金。鑄成大小都隨意。便是冰壺妙理深。  
入鼎須憑重一斤。秤來却是十六星。一星水裏真金妙。合作流珠二八停。  
欽府坳塘石脚泉。斗星相對射高天。潺湲陽脈通青白。沐浴須教金體堅。

盡道真人總默然。如何也不示言詮。若非驕傲事無語。只是胸中欠汞鉛。天地初分日月高。狀如雞子復如桃。陰陽真氣知時節。直待三年脫戰袍。龍虎丹砂義最幽。五神金內汞鉛流。千朝變紫飛雲去。直至大羅天上頭。用鉛須得汞相合。二姓爲親女唱歌。煉此紫河車地動。白雲相伴鶴來過。紅黑相將婦嫁夫。一年一度入丹樞。洞房深處眞雲雨。產個嬰兒一似渠。坎男離女住乾天。買藥燒丹不用錢。偃月爐中烹造化。一些妙藥要眞鉛。怪事教人笑幾回。男兒今也會懷胎。自家精血自交結。身裏夫妻是妙哉。三姓包含二物交。赤龍飛上碧雲霄。夜來甘露空中過。片月橫空對鵲橋。復姤修持水火宗。兔雞沐浴內丹紅。周天六六寒爐後。十月胎圓顯聖功。水火同精問木金。火木知他甚處尋。脫黃著紫因何事。只爲河車數轉深。玉符金液煉天仙。月照崑崙一沼蓮。試指北方立武事。龜蛇因甚兩相纏。雨洗新簷雙鳳飛。玉芝花下一靈龜。抱琴彈盡無生曲。却訪嫦娥宴小池。透體金光骨髓香。金筋玉骨盡純陽。煉教赤血流爲白。陰氣消磨身自康。一旦工夫盡至誠。凝神聚氣固眞精。顏容如玉無饑渴。方顯金丹片餌成。翠娥獨立水晶宮。體態嬌嬌有意濃。半夜黃婆來叩戶。作媒嫁去與金翁。

太乙玄珠金液丹。還元返本駐童顏。要須親聽明師語。方可教君見一班。  
夜來一朵碧芙蕖。內有紅丸滴滴珠。滴下華池是神水。丹田結聚作丹樞。  
離坎名爲水火精。本是乾坤二卦成。但取坎精點離穴。純乾便可攝飛瓊。

水調歌頭

贈九靈子菊九思

奪取天機妙。夜半看辰杓。一些珠露。阿誰運到稻花頭。便向此時採取。宛如碧蓮含蕊。滴破玉池秋。  
萬籟風初起。明月一沙鷗。紫河車。乘赤鳳。入瓊樓。謂之玉汞。與鉛與土。正相投。五氣三花聚頂。吹著  
自然真火。煉得似紅榴。十月胎仙出。雷電送金虬。

鵲橋仙

贈盤虛子沙道昭

紅蓮含蕊。露珠凝碧。飛落華池滴滴。運歸金鼎。喚丁公。煉得似一枚朱橘。三花噴火。五雲擁月。上有  
金胎神室。洞房雲雨正春風。十個月胎仙了畢。

眞珠簾

贈海南子白玉蟾

金丹大藥人人有。要須是心傳口授。一片白龍肝。一壺醞醺酒。只向離無尋坎有。移却南辰迴北斗。  
好笑。見金翁姹女。兩個厮鬪。些兒鉛汞調勻。觀漢月海潮。抽添火候。一箭透三關。方表神仙手。兔子  
方來鳥處住。龜兒便把蛇吞了。知否。那兩個鍾呂。是吾師友。

翠虛篇終

金丹祕要曰、腎堂者、元關也。心腎合爲一脈、其白如線、其連如環。中廣一寸二分、包一身之精粹。是爲九天眞一虛和之妙氣。至精活命之深根。五臟六腑、百關百脈、金津玉液、日月光華、皆在焉。人惟淡然無慾、精氣散於三焦、榮華百脈。慾事一作、撮三焦精氣、從命門而瀉。卽無慾事、而慾想一萌、命門火動、精氣流溢、不復歸根、不泄獨泄也。故黃庭經云、急守精室無妄泄。保而守之可長活。

## 金丹四百字序

七返九還金液大丹者。七以火數。九乃金數。以火煉金。返本還元。謂之金丹。以身心分上下兩竅。以神氣別冬夏二至。以形神契坎離二卦。以東魂之木。西魄之金。南神之火。北精之水。中意之土。是爲攢簇五行。以含眼光。凝耳韻。調鼻息。緘舌氣。是爲和合四象。以眼不視而魂在肝。耳不聞而精在腎。舌不聲而神在心。鼻不香而魄在肺。四肢不動而意在脾。故名曰五氣朝元。以精化爲氣。以氣化爲神。以神化爲虛。故名曰三花聚頂。以魂在肝而不從眼漏。魄在肺而不從鼻漏。神在心而不從口漏。精在腎而不從耳漏。意在脾而不從四肢孔竅漏。故曰無漏。精神魂魄意相與混融。化爲一氣。不可見聞。亦無名狀。故曰虛無。煉精者。煉元精。非淫洩所感之精。煉氣者。煉元氣。非口鼻呼吸之氣。煉神者。煉元神。非心意念慮之神。故此神氣精者。與天地同其根。與萬物同其體。得之則生。失之則死。以陽火煉之。則化成陽氣。以陰符養之。則化成陰精。故曰見之不可用。用之不可見。身者心之宅。心者身之主。心之猖狂如龍。身之瘳惡如虎。身中有一點真陽之氣。心中有一點真陰之精。故曰二物。心屬乾。身屬坤。故曰乾坤鼎器。陽氣屬離。陰

精屬坎。故曰烏兔藥物。抱一守中。煉元養素。故曰先天混元之炁。朝屯暮蒙。晝午夜子。故曰行周天之火候。木液旺在卯。金精旺在酉。故當沐浴。震男飲西酒。兌女攀北花。巽風吹起六陽。坤土藏蓄七數。故當抽添。夫採藥之初。動乾坤之橐籥。取坎離之刀圭。初時如雲滿千山。次則如月涵萬水。自然如龜蛇之交合。馬牛之步驟。龍爭魂。虎爭魄。烏戰精。兔戰神。恍惚之中見真鉛。杳冥之內有真汞。以黃婆媒合。守在中宮。鉛見火則飛。汞見火則走。遂以無爲油和之。復以無名璞鎮之。鉛歸坤宮。汞歸乾位。真土混合。含光默默。火數盛則燥。水銖多則濫。火之燥。水之濫。不可以不調勻。故有斤兩法度。修煉至此。泥丸風生。絳宮月明。丹田火熾。谷海波澄。夾脊如車輪。四肢如山石。毛竅如浴之方起。骨脉如睡之正酣。精神如夫婦之歡合。魂魄如母子之留戀。此乃真境界也。非譬喻也。以法度煉之。則聚而不散。以斤兩煉之。則結而愈堅。魂藏魄滅。精結神凝。一意冲和。肌膚爽透。隨日隨時。漸凝漸聚。無質生質。結成聖胎。夫一年十有二月。一月三十日。一日百刻。一月總計三千刻。十月總計三萬刻。行住坐臥。絲絲若存。胎氣既凝。嬰兒顯相。玄珠成象。太乙含真。三萬刻之中。可以奪天上三萬年之數。何也。一刻之工夫。自有一年之節候。所以三萬刻。可以奪三萬年之數也。故一年十二月。總有三萬六千之數。



雖愚昧小人行之。立躋聖域。奈何百姓日用而不知。元精喪也。元氣竭也。元神離也。是以三萬刻。刻刻要調和。如有一刻差違。則藥材消耗。火候虧缺。故曰毫髮差殊。不作丹。是宜刻刻用事。用之不勞。真氣凝結。元神廣大。內則一年煉三萬刻之丹。外則奪三萬年之數。大則一日結一萬三千五百息之胎。小則十二時行八萬四千里之氣。故曰奪天地一點之陽。採日月二輪之氣。行真水於鉛爐。運真火於汞鼎。以鉛見汞。名曰華池。以汞入鉛。名曰神水。不可執於無爲。不可形於有作。不可泥於存想。不可著於持守。不可枯坐灰心。不可盲修瞎煉。惟恐不識藥材出處。又恐不知火候法度。要須知夫身中一竅。名曰玄牝。此竅者。非心非腎。非口非鼻。非脾胃。非穀道。非膀胱。非丹田。非泥丸。能知此一竅。則冬至在此矣。藥物在此矣。火候亦在此矣。沐浴亦在此矣。結胎亦在此矣。脫體亦在此矣。夫此一竅。亦無邊旁。更無內外。乃神氣之根。虛無之谷。在身中求之。不可求於他也。此之一竅。不可以私意揣度。是必心傳口授。苟或不爾。皆妄爲矣。今作此金丹四百字。包含造化之根基。貫穿陰陽之骨髓。使煉丹之士。尋流而知源。舍妄以從真。不至乎忘本逐末也。夫金丹於無中生有。養就嬰兒。豈可泥象執文。而溺於旁蹊曲徑。然金丹之生於無。又不可爲頑空。當知此空。乃是真空。無中不無。乃真虛無。今因馬

自然去。講此數語。汝其味之。紫陽張伯端序。

# 金丹四百字自序註

北宗龍門宗裔閔一得註

七返九還金液大丹者。七以火數。火、嗽身。中、之氣。九乃金數。金、嗽身。中、之氣。以火煉金。神返身中。氣自還也。返本還元。神返本性。氣還元命。神氣混一。性命交融。謂之金丹。此文節破題。已屬明白之至。以身心分上下兩弦。以神氣別冬夏二至。以形神契坎離二卦。此三節。標明。以東、魂之木。西、魄之金。南、神之火。北、精之水。中、意之土。是為攢簇五行。此節標出作。以含、眼、光、凝、耳、韻、調、鼻、息、緘、舌、氣、是為和、合、四、象。此節教人用功。收聚藥材。以眼不視而魂在肝。耳不聞而精在腎。舌不聲而神在心。鼻不香而魄在肺。四肢不動而意在脾。故名曰五、氣、朝、元。以精化為氣。以氣化為神。以神化為虛。故名曰三、花、聚、頂。以魂在肝。而不從眼漏。魄在肺。而不從鼻漏。神在心。而不從口漏。精在腎。而不從耳漏。意在脾。而不從四肢孔竅漏。故曰無漏。此上四節。皆言聚法。精神魂魄意相與混融。化為一氣。不可見聞。亦無名狀。故曰虛無。煉精者。煉元精。非淫洩所感之精。是漏精。非元精。煉氣者。煉元氣。非口鼻呼吸之氣。是漏氣。非元氣。煉神者。煉元神。非心憶念慮之神。是漏神。非元神。故此神氣精者。元。念久。則神不漏而還。

還元。還元。乃為元精。元氣。元神。久則精不瀦面。與天地同其根。與萬物同其體。得之則生。失之則死。以陽火煉之。則化成陽氣。以陰符養之。則化成陰精。平昔靈慾能久則真水自升。平昔慾能久則真火自降。故曰。見之不可用。用之不可見。此二節言煉藥之法。身者。心之宅。心者。身之主。心之猖狂如龍。身之猥惡如虎。身中有一點真陽之氣。靈慾久而真水升。心中有一點真陰之精。靈慾久而真火降。流出太極之精。故曰二物。此節探出所以點。心屬乾。身屬坤。故曰乾坤鼎器。陽氣屬離。陰精屬坎。故曰烏兔藥物。抱一守中。煉元養素。故曰探先天混元之炁。到得身心混合。自然神凝。朝屯暮蒙。晝午夜子。故曰行周天之火候。念不起。則火不炎。意不散。則火不冷。故必以清靜自然為運用之法。木液旺在卯。金精旺在酉。故當沐浴。忘念以養火。震男飲西酒。兌女攀北花。巽風吹起六陽。坤土藏蓄七炁。故當抽添。此六節皆示以火。夫探藥之初。動乾坤之橐籥。誰為動之。如何動之。惟求之谷神自知。不取坎離之刀圭。誰能取之。如何取之。何從取之。初時如雲滿千山。次則如月涵萬水。自然如龜蛇之交合。馬牛之步驟。龍爭虎爭。魄鳥戰精。兔戰神。恍惚之中見真鉛。杳冥之內有真汞。以黃婆媒合。守在中宮。鉛見火則飛。汞見火則走。遂以無為油和之。復以無名瑛鎮之。鉛歸坤宮。汞歸乾位。真土混合。含光默默。火數盛則燂水銖。水數盛則溫火之燥。念起。水之溢。意散。不可以不調勻。故有

勉兩法度。此節補言以火煉金時要念不起。皆屬醫喻。非真景也。只是過來人過敏。初時有勉較兩自取。煉事。修煉至此。泥丸、風、生、絳宮、月、明、丹田、火、熾、谷海、波、澄、夾脊如車輪。

四肢如山石。毛竅如浴之方起。骨脉如睡之正酣。精神如夫婦之歡合。魂魄如母子之

留戀。此乃真境界。非譬喻也。此節言其效驗有以法度煉之。而法度只在下文。學者尋流

功。則聚而不散。以勉兩煉之。勉兩煉之。只是有用。用中無用。以則結而愈堅。魂藏。魄滅。精結。

神凝。一意冲和。肌膚爽透。隨日隨時。漸凝漸聚。無質生質。結成聖胎。此節復申明夫一

年有十二月。一月三十日。一日百刻。一月總計三千刻。十月總計三萬刻。行住坐臥。縣

縣若存。此八字。是法度。胎氣既凝。嬰兒顯相。無相。玄珠成象。無象。太乙含真。圖圖。三萬刻之中。

可以奪天下三萬年之數。何也。一刻之工夫。自有一年之節候。此乃自然法度。不所以

三萬刻。可以奪三萬年之數也。故一年十二月。總有三萬六千之數。雖愚昧小人行之。

立躋聖域。此是真實語。苟得奈何百姓日用。二字而不知。元精喪也。元氣竭也。元神離

也。苟失其養。其養無物不長。是以三萬刻。刻刻要調和。只是念不起。是也。如有一刻差違。則藥材消耗。火候

虧缺。意一散。則藥即消。念一起。則藥即耗。犯此故曰毫髮差殊。不作丹。是宜刻刻用事。

只是行住坐。用之不勞。自不起。所謂縣縣若存。用之不勤。是也。真氣凝結。意不散。故元

96

謂法度者亦取諸左右逢其源矣。上文所謂冬至藥物火候等等。盡在於此者。倡也。若以私意揣度之不幾南轅而北轍哉。烏乎可。苟或不爾。皆妄爲矣。

今作金丹四百字。包含造化之根基。貫穿陰陽之骨髓。使煉丹之士。尋流而知源。尋文知義。

舍妄以從真。因假悟真。不至乎忘本逐末也。性命爲本。神氣爲末。此節教讀者不可泥文執象。下文復申明虛無實際。夫金丹於

無中生有。養就嬰兒。豈可泥文執象。而溺于旁蹊曲徑。然金丹之生於無。又不可爲頑

空。當知此空。乃是真空。無中不無。乃真虛無。人能萬慮消亡之候。當下得之。自能心領神會。有不可思議之妙。今因馬

自然去。因馬自然去五字。又是。一個煉丹總持口訣。講此數語。汝指海南白子也。其味之。紫陽張伯端序。

嗚呼。此序何爲而作也。昔者紫陽張祖大丹既成。欲永其道於世。尙恐泄機。復遭天

譴。乃著悟真一編。假譬喻以爲言。蓋欲學者因假悟真。不啻心傳口授。不虞其言鉛

汞過多。形神未顯。讀者不諒其心。而泥其文。反致溺於曲徑旁蹊。而旁門雜出之徒。

每引其言以爲証。甚至貽厥元孫海南白子。悞會其旨。亦三煉而三頓。翻欲罵倒其

書。重致慨於先師之不復作也。維時張祖。憫世人之不諒。復著金丹四百字。託言因

馬自然去。以寄示海南。猶恐其見鉛汞而目逃。復明以自序如此。白子始得以二八

兩之藥。結三百日之胎。亦復憫念世人。悟真者寡。泥象者多。暇日復自錄其師傳修

仙辯惑論一篇。鋟木以傳於世。並不敢隱我張祖運心不普之過。夫道家丹經。如悟

眞編者。亦美矣。然以白子天縱之資。讀之而未得其竅。尙悞會而難成。苟不得此四百字。及此序言。幾無以補救於後。今之人。德慧不及白子。竊恐其讀此。而仍無著手處也。得故於辛卯之秋。將余門人陽林子簽呈其箋釋彭註金丹四百字一冊。刊示同門。今年正月。敬檢我北宗朱雲陽眞人所註悟眞編闡幽一書。重刊行世。闡明張祖正指之所在。茲復審譯此序。逐節箋註。而於立牝一節。卽將已所閱歷課程。略爲指引如左。所望世之愚不肖如得者。卽仿此課程以進功。其賢智如白子者。仍讀本文而得訣。由是而進。按悟眞編闡幽一書。以爲法度之準程。不亦無礙乎。白子頓之宗也。得漸之徒也。頓與漸。取徑雖殊。及其至之一也。張祖所謂雖愚昧小人行之。立躋聖域。誠實語也。願與普天下後世學人。循序進修。同躋聖域。永無負我張祖此序。以補救悟眞編之慈旨可也。道光十五年二月初吉。北宗後裔閔一得謹註并跋。



## 金丹四百字正文

真土擒真鉛真鉛制真汞鉛汞歸真土身心寂不動  
虛無生白雪寂靜發黃芽玉爐火溫溫金鼎飛紫霞  
華池蓮華開神水金波靜夜深月正明天地一輪鏡  
硃砂煉陽氣水銀烹金精金精與陽氣硃砂而水銀  
日魂玉兔脂月魄金烏髓掇來歸鼎中化作一泓水  
藥物生立竅火候發陽爐龍虎交會時寶鼎產玄珠  
此竅非凡竅乾坤共合成名爲神氣穴內有坎離精  
木汞一點紅金鉛四觔黑鉛汞結成珠耿耿紫金色  
家園景物麗風雨正春深犁鋤不費力大地皆黃金  
真鉛生於坎其用在離宮以黑而變紅一鼎雲氣濃  
真汞產在離其用卻在坎姤女過南園手持玉橄欖  
震兌非東西坎離不南北斗柄運周天要人會攢簇

火候不用時冬至不在子及其沐浴法卯酉時虛比  
烏肝與兔髓擒來共一處一粒復一粒從微而至著  
渾沌包虛空虛空括三界及尋其根源一粒黍米大  
天地交真液日月含真精會得坎離基三界歸一身  
龍從東海來虎向西山起兩獸戰一場化作天地髓  
金花開汞葉玉蒂長鉛枝坎離不曾閒乾坤經幾時  
沐浴防危險抽添自謹持都來三萬刻差失恐毫釐  
夫婦交會時洞房雲雨作一載生箇兒箇箇會騎鶴

# 金丹四百字註釋

西陵一壑居士彭好古註解

西浙龍門宗子閔陽林釋義

真土擒真鉛。真鉛制真汞。鉛汞歸真土。身心寂不動。

註人之初生。天一生坎水爲腎。腎水沈重象鉛。腎生氣。氣中一點真一之精。是爲真鉛。地二生離火爲心。心火飛揚象汞。心生液。液中一點正陽之氣。是爲真汞。坎中有戊土。離中有己土。水本陰。而陰中有真陽。火本陽。而陽中有真陰。是爲真土。陰交於陽。陽交於陰。全憑真土。真鉛。卽身中之氣。真汞。卽心中之神。真土。卽身心中之意也。誠能運吾之真意。使汞常迎鉛。鉛常制汞。鉛汞歸真土。則神氣渾融。性情合一。而身心寂然不動矣。雖曰不動。其實如如之中有了了。冥冥之中有昭昭。妄心已除。而照心不昧。肉身若死。而法身常生。非墜頑空而甘枯槁也。醒舉意宅身。以收心。卽得五行攢簇。四象和合。從此五氣朝元。漸見三花聚頂。何等直截。並不繁難。只是一個誠意以先之耳。

虛無生白雪。寂靜發黃芽。玉爐火溫溫。金鼎飛紫霞。

**註**虛無寂靜。下手採藥之功夫。白雪黃芽。吾身藥生之景象。然以白雪歸虛無。以黃芽歸寂靜。亦自有辯。白雪自虛空而生。黃芽須火養而生。以火能生土也。時當姤卦。天交於地。虛無則白雪自生。時當復卦。地交於天。寂靜則黃芽自發。正如天地之間。陽極而陰。則白雪自天而飛。陰極而陽。則黃芽自地而長。玉爐卽黃庭。火卽神。以神馭氣。火在玉爐之中。溫溫者。行火之候。鼎者。乾位。神之本宮。黑變紅爲紫。火飛上爲霞。霞與火。非二物也。玉爐火溫溫。乾宮之神。炤入於坤宮之內。至於鼎上飛紫霞。則坤受乾火。發現於坤宮之表。有飛象矣。

**釋**心宅身久。身得心治之初效也。

華池蓮花開。神水金波靜。夜深月正明。天地一輪鏡。

**註**紫陽本序云。以鉛見汞。名曰華池。以汞入鉛。名曰神水。卽此而觀。華池爲命蒂。神水爲性根。欲性命渾融。始以汞投鉛。次以鉛制汞。坎宮眞一之精。載正陽之炁而上升。氣象似蓮花之開矣。離宮正陽之炁。隨眞一之精而下降。安淨似金波之淨矣。至時之將子。水清金白。而性命神氣兩相渾合矣。故曰。天地一輪鏡。只在以性合命。凝

神入氣穴是也。昔人謂煉丹無別法。但引神水入華池。萬事畢矣。正言此意。釋心身合一。純乎天理。自然運行。乃得有下手之時也。

硃砂煉陽氣。水銀烹金精。金精與陽氣。硃砂而水銀。

註硃砂是液中正陽之氣。水銀是氣中真一之精。補離宮之陰。液中採取真一之精。金精與陽氣。以陽火煉之。則如硃砂。以陰符養之。則如水銀。非二物也。

釋得下手時。極煉極烹。仍以心治身。以身養心。以待之。無別法也。

日魂玉兔脂。月魄金烏髓。掇來歸鼎中。化作一泓水。

註太陽木火爲日魂。魂藏神。而陽中有陰。陰卽月魄。日非月無以生其光。故曰玉兔脂。脂從精也。太陰金水爲月魄。魄藏精。而陰中有陽。陽卽日魂。月非日無以成其體。故曰金烏髓。髓從神也。猶硃砂是日中之精。中感月華而生真炁。水銀是月中之華。中感日精而生真鉛。大修行人。上士以神化氣。以氣化精。中士以精留氣。以氣留神。精神渾合。調和於寶鼎之中。則甘露自降。而爲一泓水矣。

釋交養融和。而身心始化也。夫然後將以觀其竅矣。

藥物生立竅。火候發陽爐。龍虎交會時。寶鼎產立珠。

註立竅。卽立牝。立陽而牝陰。總謂之立竅。人身下田爲爐。乃神之所棲。火發於此。故曰陽爐。爐上則鼎也。靜極而動。藥物自生。時當採取。得藥之後。苟無火候以烹煉之。其藥復散。立珠何從而產哉。是必撥轉頂門。關捩子。奪取驪龍頷下珠。藥卽是火。火卽是藥。藥火合一。則龍虎交會。而懸胎寶鼎。自產黍米之立珠矣。然必立竅生藥。方可陽爐發火。若機未至。而先助長。則外火雖行。內符不應。適以自焚其軀耳。大抵神氣和融。則立竅自見。立竅既見。則火候自知。火候既知。則龍虎自併。龍虎既併。則立珠自成。其妙在動靜之間。不差毫髮可也。

釋身心純一不雜。化象豁然。尤須一意主持。慎獨是至要也。○前五節只著力一靜字。至此加一敬字爲主持。主敬存誠工夫。其在斯乎。

此竅非凡竅。乾坤共合成。名爲神氣穴。內有坎離精。

註此竅。卽上立竅。以其不屬有無。不落方體。超乎身心之外。出乎恍惚之間。故曰非凡竅。人身上乾而下坤。乾之中爻索坤而成坎。坎居坤位。而氣居之。坤之中爻索乾而成離。離寄乾位。而神居之。神者。心中之汞也。氣者。身中之鉛也。心爲神室。身爲氣府。故曰。名爲神氣穴。身中有一點真陽之氣。氣屬離。心中有一點真陰之精。精屬坎。

故曰內有坎離精。

釋身心渾然靜觀得竅。卽非肉體凡身矣。此後更須戒慎身心。勿離勿放。大旨惟必誠其意。克欲從嚴。是也。

木汞一點紅。金鉛四斤黑。鉛汞結成珠。耿耿紫金色。

註心中一點真陰之精。名曰木汞。木數三。內涵真陽之氣爲一。故曰一點。木能生火。火色紅。故曰一點紅。身中一點真陽之炁。名曰金鉛。金數四。故曰四斤。鉛色黑。金水同宮。故曰四斤黑。初以紅入黑。次煉黑入紅。紅黑相投。結成黍米之珠於寶鼎。而耿耿如紫色矣。紅與黑相間其色紫。故曰紫金色。然鉛汞非有定物。紅黑非有定色。一點四斤。亦非定數也。得意者當自知。

釋仍是身心渾化。主敬存誠工夫。真積日久。至道大顯之時矣。夫然後快足於心。乃可以清靜自然爲運用也夫。

家園景物麗。風雨正春深。犁鋤不費力。大地皆黃金。

註家園者。身中之真土也。景物者。身中藥物景象也。時遇一陽來復之際。但鼓巽風以吹坤土。卽引神水以潤華池。及至三陽交泰之時。亦慎不費採取之力。但勿忘勿

助。而大地黃芽。自土中而迸出矣。謂之金者。言其結成金丹也。

**釋**集義所生之氣。至大至剛。惟以直養無害而已矣。

真鉛生於坎。其用在離宮。以黑而變紅。一鼎雲氣濃。

**註**腎生氣。氣中真一之水爲真鉛。真一之水。卽離宮正陽之氣。見液相合。氣中收取真一之水。非液中採取正陽之氣。使母子相逢而相顧戀。則金隱於水。無由上升。蓋以神馭氣。千古傳心之要訣也。故曰其用在離宮。體在坎而用在離也。鉛旣以火而出。水則以黑變紅。藥卽是火。但見自三關路頭。以抵九重天上。油然而與。霏然而升。翕然而蒸。藹然而凝。而其氣如雲之濃。上升鼎內矣。

**釋**此承上節。特標身心渾化之工用。全在以心治身之所致也。靜之力也。

真汞產於離。其用卻在坎。姤女過南園。手持玉橈欖。

**註**汞雖產自離宮。然非得北方之正炁以制伏之。則常欲去人。不得凝聚。故曰其用卻在坎。姤女者。汞也。南園者。離也。離中之汞。一見坎中之鉛。則鉛汞相投。將舍離宮而同降坎位。故曰過南園。一過南園。而汞成白雪矣。王者。象其色之白也。橈欖者。象其不方不圓也。



○此復標身心渾化之工用。全在以身養心之所致也。敬之至也。  
震兌非東西。坎離不南北。斗柄運周天。要人會攢簇。

○震東兌西。離南坎北。八卦之方位。天道運行。無時休息。而斗柄轉移。逐月各指一方。陰陽寒暑。不愆其期。人身一天地也。自玄谷上泥丸。復下重樓。以歸北海。謂之周天。其斡旋之機。亦由乎斗柄。一年十二月。一月三十日。共三百六十日。一日一百刻。一年計三萬六千刻。一日之功。可奪三萬六千刻之氣。言脩丹之士。運周天火候於一日之內。以一日易一年。以十二時易十二月。攢年於日。簇月於時。惟隨斗柄以爲轉運。而東西南北不必言矣。斗柄一差。則時令乖忒。慎之慎之。  
火候不用時。冬至不在子。及其沐浴法。卯酉時虛比。

○火之爲物。太大則炎。太小則冷。要在調和得中。故火必曰候。一時有六候。候者。吾身之節候。何時之有。吾身靜極而動。在月卽爲冬至。在日卽爲子時。迎此機而與之俱動。則火候在此矣。大抵一陽升爲子。一陰降爲午。陽升陰降爲卯。陰升陽降爲酉。所謂不刻時中分子午。非必以冬至爲子。夏至爲午。兔雞之月爲卯酉也。如外丹。進火爲子。抽火爲午。不增火。不減火。爲沐浴。不拘子午。亦不拘卯酉也。

釋此二節。統言身心渾一之工用。專賴一真意以主持之。靜之力也。敬之至也。其實誠之至而無息也。真人復示此八十字。不第授學者以運用之柄。且爲執文泥象之士。掃除一切丹書眼障而言也。

烏肝與兔髓。擒來共一處。一粒復一粒。從微而至著。

註人稟天地真元之炁。三百八十四銖。共重一斤。八兩日之精。故曰烏肝。卽木液也。八兩月之精。故曰兔髓。卽金精也。金木間隔。假戊己爲媒娉。用火煅煉。日生一粒。如黍米大。重一銖八釐。自微至著。積銖而成兩。三十日重三十八銖四絲。三百日重三百八十四銖。方圓一寸。而重一斤矣。

顯言只須身心交合。並無別法運用。但以直養無害。自微至著而已。是由慎獨。以至心廣體胖。其氣將塞乎天地矣。

渾沌包虛空。虛空括三界。及尋其根源。一粒黍米大。

註有世界。則有三才。有三才。則有虛空。有虛空。則有渾沌。未有天地之先。渾渾沌沌。渾沌包虛空。虛空括三界。及尋吾身受氣之初。不過一粒大如黍米。此人生之根源。而修丹者之所當知也。故曰。有人要覓長生訣。只去搜尋造化根。

釋渾沌者。身也。虛空者。心也。一者。誠也。身包心。心括身。所以致此者。一真意由之也。真意在天地。爲造化之樞機。在人身。爲生化之主宰也。既使由之。不妨仍使知之。見得真土工用。其盛大有如此者。

天地交真液。日月含真精。會得坎離基。三界歸一身。

註心液下降。腎氣上升。液與氣總名曰液。天地交真液也。魂爲烏精。魄爲兔髓。總名曰精。日月含真精也。坎屬陰。坎中藏戊。戊爲陽土。是陽者。坎之基也。離屬陽。離中藏己。己爲陰土。是陰者。離之基也。會得坎中戊土基始於陽。離中己土基始於陰。則身中天地。身中日月。皆由真土爲之運用。而三界歸於一身矣。

釋坎者。身也。離者。心也。坎離基者。意也。坎在先天。居西。爲魄。至後天。居北。是魄。已流而爲精。今統先後天。混精魄爲一家者。身也。離在先天。居東。爲魂。至後天。居南。是魂。已顯而爲神。今統先後天。渾神魂而爲一家者。心也。惟土居中央。會合四象。實爲先後天坎離之基。未嘗因先後天而變其所者。意也。惟上土舉意宅身以收心。使身心意三者。渾歸一處。不貳不息。鞠養成真。以致盛大而能生物。豈非萬物已備於我。三界歸一身耶。此丹道之極工。聖人之能事具矣。○此後四節。乃重申精凝神結之工。

用。並非更進一層之說。慎勿疑有重立爐鼎之事。爲邪說引誤可也。

龍從東海來。虎向西山起。兩獸戰一場。化作天地髓。

註心中正陽之氣爲龍。木能生火。震屬木。故龍從東方來。腎中真一之精爲虎。金能生水。兌屬金。故虎向西山起。若使龍吟雲起而下降。虎嘯風生而上升。二獸相逢。交戰於黃屋之前。則龍吞虎髓。虎啖龍精。風雲慶會。混合爲一。而化爲天地之髓矣。  
釋此溯言下手時。身心初得渾凝之象。非實有戰象也。此言戰者。言人從後天。欲復先天。必須天人交戰一場。天定勝人。則情魔滅盡。人定勝天。則理障消融。然後天人渾合。身心乃得渾化耳。○按紫陽本序云。心之猖狂如龍。身之獐惡如虎。此節言龍從東海來。乃心家之魂也。虎向西山起。乃身家之魄也。其實卽本序所云。身中一點真陽之氣。心中一點真陰之精。謂之二物。卽此兩獸也。本序又云。心屬乾。身屬坤。此節言戰一場者。卽陳泥丸云。以制伏身心爲野戰是也。言化作天地髓者。卽天地日月輒如繇是也。彭居士忘卻先天坎離本位。率從後天探象。故落出心腎震兌等字。殊非本旨。應從本序改註如此。

金。花。開。汞。葉。玉。蒂。長。鉛。枝。坎。離。不。曾。閒。乾。坤。經。幾。時。

註金花。本真鉛借汞成胎。玉蒂。本真汞借鉛成形。人身汞爲神。鉛爲精。金花开汞葉者。恍恍惚惚水中生神也。玉蒂長鉛枝者。杳杳冥冥火中生精也。得訣者。坐至金花顯露。玉蒂滋萌。則鉛汞之枝葉已茂。此時正宜採藥進火。使坎離運行於東西。乾坤周迴於上下。一往一復。一升一降。如環無端。不可有頃刻之停。蓋未得藥時。須要認汞葉之開。與鉛枝之長。既得藥後。又要知往復之妙。升降之宜。方爲始終兼盡。而聖胎圓成矣。苟乾坤坎離。不循環於十月之中。則鼎器藥物。暫得竟失。金花烏保其不謝。玉蒂烏保其不凋耶。

釋此節標示。全在真意主持。務使身心刻刻交融。無一絲毫間斷。惟以心體乾道之大健。以身由坤道之大順。自然周運不息。將復坎離而乾坤矣。更不必疏明震兌艮巽。復障心目。下節卽申明取填之說。

沐浴防危險。抽添自謹持。都來三萬刻。差失恐毫釐。

註一年十二月。共計三萬六千刻。攢簇一日之內。十二月之中。十月行火候。陽生。則採藥於子宮。而使之逆升。謂之抽鉛。陰生。則退火於午位。而使之順降。謂之添汞。其餘兩月。卯月益水安金。酉月行火止水。只行水候。不行火候。謂之沐浴。以卯月生中。

有殺。酉月殺中有生。防火之太燥而有危險也。除兩月六千刻止十月三萬刻故曰。都來三萬刻。三萬刻工夫。毫釐有差。則陰陽差互。惟既防危險。又知謹持。專心致志於一。圈之中。與動俱現。與靜俱隱。期年可以養成嬰兒。而爲超脫之仙矣。

釋惟是主敬存誠。斯其爲物不貳。苟有用之者。期月而已可也。故曰。都來三萬刻也。差失之恐者。只須純一無間。三萬刻中無一息之停。非有別項差失可慮。易曰。不恒其德。或承之羞。是所恐也。

夫婦交會時。洞房雲雨作。一載生箇兒。箇箇會騎鶴。

註夫婦者。身中真陰真陽也。真陰真陽得真土爲媒。結爲夫婦。洞房交結。雲騰雨施。一年之內。十月懷胎。兩月沐浴。胎完氣足。產箇嬰兒。便跨鶴自泥丸宮出矣。九載生九箇。故曰箇箇。千百億化身。無非一身。非真有九箇也。嬰兒爲孩。亥子交會。合爲孩字。此結胎下手之要也。

釋夫。卽乾也。婦。卽坤也。洞房。卽非凡竅也。發明第七節大旨。總言身心得意。以擒以制而混化之。以與天地參。皆至誠之工用也。譬諸夫婦。得媒以婚。以嫁而交會之。以生育嬰兒。此特由非凡竅。生得非凡兒。全在逆之斯仙耳。不若世間夫婦道。順之成。

人也。今再爲揭喻一說。眞土爲意。譬諸媒也。眞鉛爲身。譬諸夫也。眞汞爲心。譬諸婦也。得媒合夫婦以成室家。譬諸舉意混身心而凝至道。然耶否耶。敢以質諸夫子。





## 金丹四百字釋義跋

壬辰之秋。陽林與諸同人。入侍家叔祖良翁於金蓋山房。翁方寂定。諸同人偶以鉛汞坎離之說。爭論幕前。林一一叩之。雖各有所見。而皆未盡合於師旨。幕前適有彭註金丹四百字一冊。林乃先以三家相見之說告之。次爲逐節開釋大意。方畢。良翁啟扉出曰。此四百字。係紫清真人讀悟真篇而未得。紫陽真人復以此寄示。乃得下手成真。實爲先聖一代宗旨。汝曹應知天仙之道。法最簡易。學必可成。首節二十字。卽是凝結。其次十五節三百字。槩言成功。其後四節八十字。復明混合之工訣。旣無卦爻。有何斤兩。其中鉛汞坎離爐鼎銀砂烏兔龍虎等等假名。汝曹不精心體究於平時。今而紛紛若聚訟。縱使參而得之。亦屬乾慧。無益於道。陽林闢除誠是。然儻不先標出三家相見之說。汝曹烏知父卽是爺。其以頃所言者逐節錄簽於冊。并跋余言爲證可也。林不敢違。謹復筆敍如左。道光十二年正重陽日。陽林并跋。



### 三丰真人自序

僕自幼酷好爐火。百無一成。

是指世傳用爐用鼎。如世所傳黃白。乃用藥點而成。確確有之。而藥皆隱號。不有指示。藥不可得。抱樸子載是也。先生所言。蓋指此。然余聞先生。元季所事。得自旌陽許祖。法假藥物作媒引。感乾炁坤炁。以成黃白。故爐而非爐。鼎而非鼎。是卽所居之地。以行之道。並無爐鼎形迹可見者。姑射山神人皆能之。故凡此炁一到。惟見電掣雷轟。行竣。則此瓦礫。立成黃白。所成之金。可歷萬年。無或稍變。我山子春梅祖。亦事此事。於北宋徽欽間。事載韓箕疇三山館錄。是道而非術。我師太虛翁。得受於泥丸李祖。自恐得用不當。是卽浪用。有干玄譴。旌陽從學。前車可鑒也。至如抱樸所事。乃藥法。有誤五百年後之人。志士宜戒。呂祖不之行。我師逼燬所得。慈哉慈哉。然余更有所聞。而目擊者。不爲之告。是負吾好友馮君雲彪矣。馮君。番禺人。見余性豪。曰。以子之用財。家必中落。而豪性自若。必墮羽士術中。而且不悔也。余切叩之再。君乃慨然曰。世有黃白術。知否。余曰。是至道。非術也。第非凡人能行。君曰。余所知是藥法。第非

中國所事。其法傳自東西二洋。閩廣羽士。頗知之。余亦得自羽流。就正於紅毛貢使。百用百靈。能攜百萬黃白。孤行萬里。是攜魂而棄魄耳。其源出自神人。乃爲被難難人而行。今則變爲妖民聚財而貯也。蓋金有五金。咸具魂魄。得藥八兩。能提黃魂兩許。魂提難易。有差等。黃難於白。白難於銅。銅難於鐵。鐵難於鉛。鐵法不行於中國。吾今所留。惟黃與白。於是令余取銀十兩。置諸羊城罐。發爐鎔之。覆以松脂。焰熄取涼。色白無光。取以碎之。極鬆而輕。曰。所存魄也。頃復置諸罐。極火以煨。凝不之化。乃更覆以松脂。加入硝磺。聲若陰雷。曰。可矣。涼而驗之。燦然有光。取出稱之。得黃亦如白數。曰。惜不以鉛魄入之。可加重至兩許也。仍取入罐。覆亦如初。焰熄驗之。便成白魄。於是重發爐。覆亦如昔。焰熄驗之。仍成白物。稱勿稍失。乃大笑曰。何如何如。可知藥法之神如此。世間鼎飛爐炸。都是提魂。先生今而後。可不墮是術也矣。得見謹誌諸心。茲因真人述及。爰筆以告同人云。

又以軒轅鑄九鼎而成道。以爲用鼎器九人。僕也曾進過五七鼎。並無成就。且人念頭一動。先大純樸卽散。先天既喪。後天雖存。何益於身心。不過健其四大而已。這樣無知下愚之徒。豈知天不言而四時行。百物生之妙哉。人身造化同天地。但不知天之清。地

之寧也。且不知主宰造化。是何物。若能知此清淨爲體。以定爲基。天心爲主。元神爲用。三盜相宜。還返天真。復命歸根。何患不至聖人地位哉。

按此盜字。當從三皇折字訣解。盜也者。物次於皿之謂。藏而守之之義也。

如鼎之一事。縱有所得。不過却病延年而已。否則有害無益。仙佛所爲。萬萬無此事。斷無此理也。何以故。喪其無象。散其無體。是以不出於萬物有形之表也。今人多言七。七白虎雙雙養。以爲用十四之鼎器。噫。豈知兩七聚輔翼人。卽經云。履踐天光。呼吸育清之妙。又言花酒悟長生。俱執以爲鼎器。又豈知月圓時玉蕊生。月缺時金花謝之喻。坤復之間。得先後天。常似醉之語哉。仙又言家家有之。何男女鼎器之用。此乃知和光同塵。積鉛於市廛。法財兩用。方得大用現前之說也。不遇真師。皆錯認男女相之爲鼎器。可勝嘆哉。有緣之士。得遇真師。潛心默煉。則金丹可坐而致。同志之士。宜三復是書。而毋爲盲人所惑也。



# 三丰真人立譚全集

歸安閔荅夢參校

立譚

張三丰曰。夫道中而已矣。故儒曰致中。道曰守中。釋曰空中。而內丹之所謂中。竅中之竅也。竅中之竅。乃真中也。余獨慨夫世人之不識中也。或求之九宮之中。曰泥丸。而不得也。或求之臍下一寸三分。曰丹田。而不得也。或求之心臍相去八寸四分。而以中一寸二分爲中。與夫兩腎之間。前對臍輪。而不得也。夫以有形求之。而皆不能得也。乃復逆而度之。則關曰立關。牝曰立牝。豈虛無之谷。而不可以有形求歟。夫以無形求之。而又不能得也。乃復逆而度之。則曰無而不著於有。豈非有非無而不著於有。無間歟。智過顏閔。真難強猜。予今冒禁言之。非得已也。蓋以神仙降生。於此時者。衆以救世也。或官矣。或士矣。農工商賈矣。道矣。釋矣。故作此篇。以籲徠之。俾知救世。復返天上。而不墜落於塵寰者。此余之心也。圖說如左。

釋氏

外景也者外

外景

圖



其身而虛空  
之先了性也。

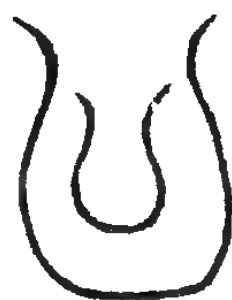
張三丰曰。釋氏了性。須要持齋。故太虛是我。先空其身。其身既空。天地亦空。天地既空。太空亦空。空無所空。乃是真空。

又曰無無。乃出天地。外虛空。以體無無。

道家

內景

圖



內景也者。內  
其身而胎息  
之。先了命也。

張三丰曰。胎因息長。息因胎住。而竅中之竅。乃神仙長胎住息之真去處也。天地雖大。亦一胎也。而日月之往來。斗柄之旋轉者。真息也。又不觀三氏之書乎。易經曰。成性存存。道義之門。道德經曰。玄之又玄。衆妙之門。遺教經曰。制之一處。無事不辦。皆直指也。我之看書無滯。纔知聖凡一炁。不爲盲人迷惑。埽盡旁門。重整心猿。重發志氣。低心下意。歷魔歷難。苦求明師。窮取受炁之初。初者。先天始祖祖炁。此炁。含着一點真陰真陽。產於天地之先。混元之始。這箇靈明黍米寶珠。懸在至空至正之中。明明洒洒。但有未



明旨的人。若醉相似。離此一着。一着都是旁門。沈氏曰。參黃珠。即戊土也。按清書之  
之中。故云。至空這箇靈明寶珠。於空懸之中。包含萬象。發生萬物。都是此。○者。此物在  
道。喻爲真鉛真汞。一得永得。不可執乾坤日月男女相上去。只於己身內外。安爐立鼎。  
煉已持心。明理見性之時。攢簇發火。不出乎一箇時辰。立得一黍玄珠。現於曲江之上。  
刀圭入口。頃刻之間。一竅開。百竅齊開。火發四肢。渾身筋骨血肉。都化成汞。與外水銀  
相似。到此時候。用百日火力。方有靈妙。一得永得。勿有返還。住世留形。煉神還虛。與道  
爲一矣。

○此物在釋門。說是真空。真如覺性。若知下手端的。煉魔見性。片晌工夫。發起三昧真  
火。返本還元。一體同觀。天地咸空。霞光萬道。五眼六通。鍊成金剛不壞之身。了鬼神窺  
不破之機。

○此物在儒。是無極而太極。依外天地而論。無極是天地周圍。日月未判之前。四維上  
下不辨。一混混沌沌。如陰霧水。及氣至時到。氣滿相激。纔生太極。太極是日月。只要體  
法天地日月。不是要採天地之日月也。日月既生。天地自分。清氣在上爲天。虛無一派  
神祇。都是清炁精明之光曜也。濁氣在下。大地山河人民。俱在地下。五穀一切萬物。雖

在地發生。都借天氣。方得有生。天之清氣爲純陽。地之濁氣爲純陰。而露從天降。是陽能生陰。萬物從地生。是陰能生陽。天地是箇虛。無包藏。無窮盡。無邊際。天之星宿神祇。其動轉。各有方位。地下萬物。按四時八節。發生總自虛無。夫日月是天之精。上照三十天。下照九泉黃極。東西運轉。上下升降。寒暑往來。日是純陽之體。內含一點真陰之精。屬青龍。姤女。甲木。水銀。金鳥。三魂。卽是外彼。月是純陰之體。內含一點真陽之炁。屬曰虎。嬰兒。庚金。硃砂。玉兔。七魄。卽是內我。人身造化同天地。故人身亦有真日月。道本在瀾。而人反求諸遠也。三魂。屬性。性在天邊。七魄。屬命。命在海底。內外通來。性命兩箇字了。却萬卷書。性屬神。是陰。命屬炁。是陽。故曰。一陰一陽之謂道也。那箇真陰。與真陽相對。這箇真陰之精。既不知。又烏知這一點真陽之炁乎。今之學者。不惟不知真陽。亦且不知真陰。若知真陰。則真陽亦自知之矣。不遇真師。枉用猜疑。是道在天地。天地亦不知也。學者。窮究身中。天地人三才之妙竅。一身內外。陰陽真消息。如不得旨。一見諸書之異名。必無定見。執諸旁門。無能辨理。既不能窮理。則心不明。心既不明。則性天不能如朗月。既不能見性。焉能知命。噫。只爲丹經無口訣。教君何處結靈胎。

外。先天真陽。①此圖是一身內外之造化。名通天竅。煉丹爐。躲生死路。生身處。父母未

生前。五行不到處。一點真陽。明明在四大形山秘密處。此箇消息。立之又立。此箇靈明寶珠。在人身。與外天地日月同體。是一身之祖炁。今日說破真父母。明朝不怕死和生。卽太上慈悲所言。黃庭經外景之旨也。

中身中。○此圖。是產天地之造化。劍鑄雌雄。藥看老嫩。全在此中。安天立地。不離此中。萬劫因緣。要正傳。是天炁下降。不到地。地炁上昇。不到天。空裡常懸。理最難明。故曰中間一竅。少人知。須要明師親口傳。然乾坤交媾在此。坎離交媾亦在此也。

內海底命主。○此一圖。是海底金精之靈龜。吾身彼家之兌金。戊土之命主。渾身百脉。五臟六腑。全憑此物執掌。且成仙成佛。超生出死。亦憑此穴安排。實是箇固命之地。養命之方。却諸病不生。爲萬炁之根蒂。乃一身中之太極。卽太上慈悲所言。黃庭內景之旨也。

天地人三才。實在自己一身而言。以後天論之。則於身中有象有方。若以先天究之。則生天生地。生人生物。無象無方之物也。仙云。先天不得後天。無以招攝。後天不得先天。無以變化。此是天地人。在己身內外上中下。三箇真消息。三箇真爐鼎。又屬三教。三乘妙法。體外天地人三才。廓外三教經書。此箇五行中人之五行。皆在性命。中。豈求之他。

人哉。悟真篇云。三五一都三箇字。古今明者實然稀。僕說的不是大言。且不論火候攢簇細微。只說三箇五行。百萬人中無一知者。若知三才相盜。返此之本。還此之元。傳精送神。偷精換氣。顛倒採取。若人敢承當。要作仙佛也不難。凡學修煉者。先窮取一身內外真爐鼎。若不識內外真爐鼎。則無處下手。既知安爐立鼎之在內外。及陰陽往來之旨。便窮取真鉛真汞。及內外藥生的時候。方可進火修煉。若不知吾身內外藥材。則爐鼎中煅煉何物。

外。真鉛真汞。○此箇竅。已身內外真爐鼎。安九陽之鼎。鑄慧劍以定時候。開關採藥。硃裏回汞。攢簇沐浴。水火既濟。持空養虛。只在此竅。含着一點真硃砂水銀。明明在身不內不外之地。萬人不識。離此一着。都是盲修瞎煉。此就是已身外五行。外爐鼎。外造化。卽轅軒所鑄九陽之鼎。是也。

中。坤土釜。○此箇竅。正是攢簇結胎。生天地人物。及風雲雷雨。都在此中宮正位。此是神室寶鼎。產內外二藥。鑄雌雄二劍。抽鉛添汞。候取點化丹藥。故曰。中間一竅。少人知。內。臍下命主。●此箇竅。乃與功之根本。成道之梯航。安爐立鼎在內。水火煅煉。法財俱足。神氣完全。上七竅生光。纔是真正時候。方可採吾身外爐鼎之藥。以配身中之雌雄。

又全憑此穴。調神純熟。萬神受使。星廻斗轉。方可奪外天機也。

夫上一竅。乃純陽之體。內含一點真陰之精。是我身彼家之物。屬外在內。卽兩腎中間一點明發之於外。故喻他也。下一竅。乃純陰之體。內藏著一點真陽之氣。是吾身我家之物。屬內。卽乾宮泄入坤位之物。故喻我也。上竅內是女體。外是男子。下竅內是男體。外是女身。故仙翁多以男女彼我喻也。然中間一竅。爲中宮黃婆媒舍。若會此處顛倒配合。方可成聖。夫命寶從己身之外來。還是自己坤位之物。却在吾法身中色身內之他家也。故仙云。採取不離自己元神。是也。世之學者。不得正傳。無處下手。執己又不是。離己也不是。誰知一點元陽。明明洒洒。在己身玄中高處。隱藏於不內不外之密處。內外一氣牽連。千古不傳之秘。然人身現成。放着兩箇真消息。與外天地日月同體。不差毫髮。是天地乃萬物之最大者。人爲萬物中之最靈者。天地不過是箇大人。人不過是箇小天地。所以人身造化。同天地也。誰能省悟。人人有箇通天竅。人人有一味長生不死藥。人人有箇煉丹爐。人人有箇上天梯。人人有箇人不識。人人不信有長生不死方。人人不信有白日昇天路。情愿受死。哀哉痛哉。

凡煉大還丹。先要補虛。只補得骨髓盈滿。方可煉金液大還丹。夫下手工夫。先採上竅。

陽裡真陰入內。金鼎氣海之中。與腎經配合。夫陽裡真陰。即是自己元神真形。在外屬三魂。下竅陰裡真陽。即是身中元炁。屬七魄。其先後二炁一會。則坎離自交。魂魄混合。神凝氣結。胎息自定。每日如夫婦交情。美快無比。切不可着意。水火既濟。發運四肢。如外火活焰相似。只要水火均平。此是小週天火候。調和薰蒸。喉中真息。倒迴元海。則下腎自入內。真火自然沖入四肢。渾身軟美。快無窮。腹內如活龍。迴轉昇降。有數十樣變化。嬰兒姪女。自然交合。此是採陽補陰。築基煉己一節事。夫修煉金液大還丹。廣積內外法財。終日逍遙。晝夜常明。則長生久視之道也。世人全賴五穀養命。若數日不食。則氣脫而死也。若人老。則下元虛損。骨髓俱空。不能勝五穀之氣。是五穀能養人。亦能殺人。若會內水火既濟。氣血逆流。則五臟氣和。脾胃開暢。食入腹中。亦能化氣。生精生神。果得天機。下手工夫。直候骨髓盈滿。腹臍如滿胎婦人一般。却不是果有胎塊之形象也。不過氣滿精滿神滿而已。如果三全。則真火煅煉。調神煉氣。大丈夫自有功成名遂之時也。僕今奉勸世人。參訪苦求工夫。決破一身內外天機。下手速修。煉己待時。時候一至。擇地入室。煉此龍虎大丹。必要僻靜。雞犬不聞之處。外邊只要知音道侶。不許一箇閒雜人來到。恐防驚神。仙言和光同塵。僕言僻靜處。何也。蓋煉己於塵俗。養氣於山

林也。

金液還丹。乃超凡入聖之道。非他事之可比。必須一塵不染。萬慮俱忘。一刀兩段。絲毫無望。永作他鄉之客。終無退悔之心。如此立志。乃是出家。入室時。持空煉神。守虛養氣。直養得精血充盈。筋骨柔和。身無縐紋。如蜘蛛相似。上七竅生光。晝夜長明。心如太虛。纔正是時候。方可求仙。又專心致志。演神純熟。成形受使。星廻斗轉。隨意所變。直到這度時候。纔是氣滿神全。法財廣大方。可煉大丹。方作得一箇丹客也。

工夫既行。七竅生光。三陽開泰。神劍成形。趁水推船。因風發火。一陽內生。方可奪外天機。下手開關。採吾身外金丹。以龍嫁虎。而作夫婦也。若會攢簇。湛然。攝起海底之金郎。後開夾脊通泥丸。落入水晶宮內。與木汞配合。不過半箇時辰。攢簇已定。真火沖入四肢。渾身骨肉。火燒刀割相似。最難禁受。就是十分好漢。到此無分主張。須要防危慮險。沐浴身心。水火既濟。頃刻渾身如炒豆子一般相似。百竅一齊爆開。渾身氣血。都會成形。都會說話。就在身上。吵成一堆。舌根下。又有兩穴。左爲丹井。右爲甘泉。名正湧穴。隨骨脉一齊開。下腎水湧到口。卽時嚥納不及。滋味甚異。比沙糖大不相同。直至三十時辰兩日半。狂水已盡。專候天癸降。此正是時候。忽然一點真鉛下降。涼如冰片。卽時下

一點真汞迎之。攢簇之後。渾身湛然。如千百面戰鼓之聲。又如百萬顆雷霆之吼。此卽一身百脉氣血變化所致。休要驚怕。只要踏罡步斗。執劍掌印。這裡正是凶惡處。三回九轉。降師召將。如此防顧。於虛空中。或見龍虎相交。天地交泰。日月合宮。諸仙諸境發現。切不可認以爲真。恐着外邪。既得真鉛投汞。三日之後。纔生大藥。當此兩家爭戰之時。僕若不親口說破。十箇九箇都嚇殺了也。心有恐怖。卽遭魔障。既煉先天元陽。遍體都化成神。返來害己。雖化成形。却是陰神。陰神最靈化。能千變萬化。諸境爲害。未肯善善降伏。常人有言。你會六通神。方纔說死生。不會六通神。休思伏鬼神。既伏不得鬼神。休想成道。若使鬼神不能相見。焉能爲害。混混又至三十時辰。兩日半。氣氣相通。氣滿至極。忽然活潑潑。捧出太陽流珠。脫殼入口。百萬龍神。盡皆驚失。此是元神真丹藥入口。始知我命由我。不由天也。仙云。這回大死。今方活。又云。一戰而天下平。到此地位。纔是真正天地交泰。日月交宮。真陽之藥到。頃刻周天火發。骨胎化作一堆肉泥。陽神脫體。撒手無礙。專心致志。持空守虛。隨神變化。夫萬物皆天地所發生。則萬神皆朝禮而賓服。厭居塵世。逍遙蓬萊。有三千玉女侍奉。終日蟠桃會上。飲仙酒。戴仙花。四大醺醺。渾身徹底瑤瓏。海底龜蛇。自然蟠繞。到此纔是真五龍大蟄法也。煉之百日。玄關自開。



嬰兒現相。龜蛇出現。萬神受使。纔是真鉛真汞顛倒。渾身紫霧毫光瑞氣千條。紅光罩體。學者到此地位。口中纔得乾汞。煉之六個月。體似銀膏。血化白漿。渾身香氣襲人。口中出氣成雲。此是靈丹成就。人服之永不死。亦能治死人返活。

煉之十箇月。陽神脫體。一身能化爲十萬身。只候十二箇月。奪盡天地全數。陽神已就。渾身脫去八萬四千陰神。步日月無影。入金石無礙。入水不溺。入火不焚。刀兵無所容其刃。鬼神莫能測其機。變化無窮。乃成真人矣。渾身氣候都是真藥。雞餐成鳳。馬食成龍。人服成仙。此理鬼神亦難明。若不見過做過。這等言語。誰人肯信。夫大藥金丹。造化工夫。三廻九轉。火候細微。攢簇口訣。只在五七之間。把天地都顛倒過。都是自然而然。雖是自然。却要知體法。天地造化。方可成就。却不是要在天地日月上。然後成道也。夫大藥入口事。從做過。從見過。從試過。應到自然處。工夫雖一年。火候細微。只在百日之內。動靜凶惡。只在九十日以裡。得內外而攢簇。頃刻湛然。聖胎成就。產箇黍米之珠。吞入腹中。周天火發。脫胎換骨。只要持空養虛。餘皆自然而然。今人果得真師明示。先去煉己於塵俗。積鉛於市廛。攢年簇月。攢日簇時。簇刻。大定之中。只在一刹那間。不出半箇時辰。把天機都顛倒過。運火十月之工。體天地自然之法。若不能死中求活。焉能

逃出三災八難之外哉。大學之士。聰敏智慧。聞一知十。三教經書。能講能說。不過明性理字義而已。而於金丹造化。大道天機。內外兩箇真消息。焉能省悟。若果遇至人。真傳實授。便主窮理盡性開悟。如水歸大海。省諸丹書。橫豎無不是道。諸子丹書。前人不肯妄言。一句句字字不空。只是人不能省悟。譬如說金丹吞入腹之言。不能得旨之人。就錯認在口腹上說話。豈知竅妙。吸盡西江之玄哉。譬如說天地日月男女上去了。都是胡猜胡說。執着旁門。聲音顏色。拒人於千里之外。不肯謙恭下士。終無了悟。反吹毛求疵。誹謗高人。焉能得其法術哉。反爲天人之共惡。是皆地獄種子。誠可哀也。奉勸世人。如遇至人。切不可執着己見。當虛心參訪。苦求明師。方不致自悞也。

◎此督脉也。督者。總也。總領一身之氣脉也。正是天地未判。父母未生前。先天元陽祖炁。浩劫長存。亘古至今。而不壞者也。

○此任脉也。任者。仁也。乃生生不息之元氣也。淨羅羅。圓陀陀。赤洒洒。精喇喇。明麗麗。光灼灼。活潑潑。此物是象帝之先。萬神之祖。包含萬象。發生萬物。釋云。摩尼珠。道云。黍米玄珠。醫云。活滾滾。一丸真靈丹妙藥。實千古不傳之秘。今人不明此理。亦無傳授。又不醒悟。焉知內外二字之妙。任督二脉。實先後天之玄。誠哉。百姓日用而不知也。

督脉。○此竅是生身之源。未有此身。先有此竅。非凡孔竅之竅也。乃玄機之妙竅也。此消息。正是父母未生前。一點元陽祖炁。

任脉。○此竅是一身五臟之主。內外執掌。全在此竅。若知顛倒攢簇。是生五臟之根。未。有五臟。先有此竅。未生此身。先生此竅也。此箇消息。是養命之方。留命不死之根蒂。這上中下。三箇真消息。若得正傳。能歸根復命。使四炁歸入下元。魂魄不散。水火既濟。有何病症。這元陽。得傳授明白。或遇法網不能脫。不能成道。不得已。然後將海底命王。爲四炁之根本。發起命主。歸元炁不散。用一著撒手無礙。捨此消息。亦可再出頭而學道也。此是鬼神不測之玄機。這先天元炁。黍米玄珠。真心傳得明白。勤而行之。忽然大悟。則三教經書。瞭然在吾目前。不待思索。自然解悟。以大理論。則渾身上下。內外血氣。俱後天渣滓之濁陰。唯秘密處。一點元陽。是箇純陽。此真形屬心。此心是真空心。非這箇血肉心。此真心。萬人不識。其中別有箇乾坤世界。僕把內外三星。述之於後。

外心。天心。○此心是真空心。曰玄關。通天竅。正是內外五行真爐鼎。凡開關發火。踏罡步斗。執劍掌印。了鬼神窺不破之機。全在此心。要知法度。可也。

中心。人心。○此心是中心一竅也。爲黃婆舍。內外攢簇。看時定候。全憑黃婆。是也。安

爐立鼎。爲煉內外二藥。老嫩要辨。真偽亦然。出自此心也。

內心。地心。○此心正海底命主。萬神之蒂。凡修大乘。先修小乘。築基煉己。聚積法財。保養汞氣。全在此穴。要識剛柔。可也。

此三箇心。在一身內外。三箇消息。若會把天地顛倒過。打開無縫鎖。一句了卻古彌陀。此三心。萬古不傳之秘。除了這血肉心。還有三箇真心。這三心。貫通虛無真空。若明這箇真心。則天地萬象。包含在這空心裡。這箇空心。含着真陰真陽。然真空消息。是把無縫鎖。終不能開。生死何處躲。仙云。金鍼容易得。玉線最難穿。要知生死路。如滾芥投鍼。喻言陰陽。陰陽是性命。誰人識得麼。然人覺三日五日。一七二七三七日。回首。要留命不死。當捉住水火風不散。歸我身中彼家兌之命主。不要動心。是不死之方。若人年老。不能行持了道。要回首去。如瓜兒一熟。蒂兒一落。全在這些消息。一知時候。發海底命主。歸上虛無元性。自然魂魄不散。任從自己。方不迷矣。

### 正道歌

我有一口訣。長嘆無處說。天下訪不着。人人不可說。順凡逆是仙。此是真口訣。萬般枉費心。都是胡扭捏。熟記悟真篇。求師仔細別。自然些子妙。玄機神莫測。融融乾坤髓。揀

時用意。要須地下寶。須明天上月。浮沉看老嫩。水源別清潔。若逢野戰時。猿馬休顛劣。賓來先作主。主來後作客。黃婆媒姘女。交姘丹自結。外面黑如漆。裏面白如雪。中間黃紫爛。肉青皮似血。結就五炁丹。三尸陰鬼滅。瓊龍別透人。痴聲啞啞拙。心也無得思。口也沒得說。用文須用武。採取按時節。金鼎常令煖。玉爐母令熱。交姘頃刻間。溫養十箇月。男子會生產。產箇三島客。活吞一粒丹。天仙來迎接。九年功行滿。穩步朝金闕。

又

道情不是等閒情。既識玄機不可輕。先把世情都放下。後將妙理自研明。未煉還丹先煉性。未修大藥且修心。心定自然丹性至。性清然後藥材生。雷聲隱隱震虛空。黃庭紫霧罩千尋。若還到此休驚怕。只把元神守洞門。守洞門。如猫捕鼠兔逢鷹。萬般景象都非正。一箇紅光是至真。此箇紅光生異象。其中猶若明窗塵。中含一點先天氣。遠似荀菊近似金。到手全憑要謹慎。絲毫念起喪天真。待他一陽歸洞府。身中化作四時春。一片白雲香一陣。一番雨過一番新。終日綿綿如醉漢。悠悠只守洞中春。遍體陰精都剝盡。化作純陽一塊金。此時氣絕如小死。打成一片是全真。到此工夫爲了當。卻來塵世積功勳。功成行滿天命詔。陽神出現了真靈。此言休與非人說。輕泄天機霹靂轟。囑咐

仙朋與道侶不逢達者莫輕論。其中句句通玄妙。此真之外更無真。收拾錦囊牢閉固。他日修行可印心。可印心五十二句要君聽。若有虛言遭橫死。誤爾靈官鞭碎身。三丰張真人破疑直指全卷

### 論言直指

#### 金丹破疑直指

世有一等小根盲人。見先仙所言。外陰陽。外爐鼎。外藥物。便執迷以女人爲鼎器。誠可哀也。這樣無知之徒。豈知清靜大道有三身四智。內外鼎爐。內外藥物。內外火候之玄哉。豈知萬物皆備於我。天地造化。皆同我之大哉。

假如有緣之士。得遇真師。先行玉液內還丹。煉已和光。操持涵養。迴光返照。此明心見性之事。若夫金液還丹。乃情歸性。直到真空地位。大用現前。龍女現一寶珠。發現至此。方爲一得永得。亥子之交。坤腹之間。於一陽初動。興功之時。手探月窟。足躡天根。迴風混合。從此方有百日功靈之驗。金液還丹。乃全此五行之大事也。除此性命雙修清靜之道。餘皆旁門小術耳。

吾於一身內外。安爐立鼎之妙。攢簇五行口訣。藥物火候細微已得。不知虛空法度。便

去入室。行外藥入腹大事。發火興功。行到秘密處。有虛空萬神朝禮。仙音戲頂。此事鬼神難明。只因自己不能煉己於塵俗。未得積鉛於市廛。氣脉又未大定。基址亦未三全。理雖融而性未見。故萬神發現。凶險百出。心神恍惚。不能作主。又因外邊無知音道侶。護看防守。著其聲色。驚散元陽。激鼎熾爐。劣了心猿。走了意馬。神不守舍。氣不歸元。遭其陰魔。何爲陰魔。我不細說。後學不知。皆因真陽一散。陰氣用事。晝夜身中鬼神爲害。不論睜眼合眼。耳中只聽鬼神噪鬧。白日間猶可到晚。最爲難過。不敢定靜一時。我身彼家海底。命主兌金之戊土。冲翻五臟百脉。血氣皆隨上騰。連身提起不着地。殺身喪命。鬼家活計。僕暫棄前功。遵師訓指。大隱市廛。積鉛塵俗。攝情歸性。殺機返心。自幼至老。被天地人物盜去天真。今於虛無中塵色內。卻要盜奪返還於我天性之中。方得元精元炁元神。欲還三全。全憑虛極靜篤。造致萬物芸芸。乃得各復歸根。根歸理融。理融見性。身心大定。五行攢簇。纔去行向上事。而了道也。

想先代賢哲。多有中道而廢者。皆因未曾煉己持心。金來歸性。以至二候得藥。於四候進火之時。不知虛空法度。粗心大意。是以白公有再斫松筠節之嘆。誰知虛空消息。至細至微。至凶至惡。若是擒捉不住。定不饒人。學人能知一身內外兩箇消息。了然無礙。

從此操持涵養。克去己私。復還天理。則還丹之功。至簡至易。終日操吾身外之黃花。以候先後二天之瓊漿。此正是飲酒戴花。悟長生之妙也。然混元一事。則母意母必。母固毋我。任死任生。忘人忘我。終日穿街過市。玩景怡情。於淫房酒肆。兀坐忘言。豈不動人之驚疑笑謗哉。攝境積鉛。法財兩用。豈不致俗子之欺弄禍身哉。是以藉通都大邑。有力之家。以爲外護。目擊道存。緇光晦迹。仙云。若貪天下寶。須用世間財。乃吾身天上九陽鼎之大寶也。

凡寄生於宇宙之間。男女所賴以生而不死者。唯此一點陽精而已。豈有學仙的人。男子學道必用女人。女人學道必用男子。是敗壞天下之風化。皆無知禽獸之所爲也。噫。言語不通。執迷不悟。豈仙佛之眷屬乎。學者果能操持涵養。於造次顛沛流離之際。不失方寸。然後求向上外藥入腹事。頃刻湛然。脫胎換鼎。渾身化一道金光。大地成空。身外有身。陽神脫體。持空養虛。此是五龍大蟄法。仙云。內丹不成。外丹不就。言人得正傳。且先積精累氣。並積內外法財。養得氣滿神全。金光出現。晝夜常明。則此時內丹成。而吾身外丹法象現矣。凡看書。不可按圖索驥。學者於晝夜常明之時。藥苗一生。方可採吾身外藥。配吾身中之雌雄。一得金光入口。周天火發。頃刻湛然。撒手無礙。纔是金蟬。



大脫殼也。學者未遇人時。當小心低意。積功累行。遇魔勿退。遇誘勿瞋。重道輕財。一遇至人。篤志苦求。決破一身內外兩箇真消息。忽然醒悟真去處。而言之所謂。吾身一天地也。然此真去處。雖曰不依形而立。而竅中之竅。夫豈無形哉。今乃借物以明之。譬之又口然。實其中則張。虛其中則弛。而竅之能張能弛。亦復如是。

起手時。先須凝神入於竅中之竅。息息歸根。而中實矣。中實而胎長矣。然神本生於竅中之竅。而寄體於心宮。余嘗謂之。原是我家之物。而復返於我也。

竅中之竅者。神室也。神室卽氣穴。卽中黃。蓋黃卽土之正色。而土意也。故坎之土戊。其意常在於離。離之土巳。其意常在於坎。此其性情然也。而自有相投合之機矣。若能識其投合之機。而以意送之。神凝氣住。則自然結成一點金丹。至簡至易。而非有穿鑿也。此蓋以母之氣。伏子之氣。而子母之氣。相眷戀於竅中之竅。丹豈有不成者乎。



# 天仙道程寶則

泥丸氏傳

太虛翁述

懶雲氏纂

返真子訂

## 第一寶則

原曰圓明

心性圓明。泥丸氏曰。心性圓明。脚跟定。而天仙程現矣。太虛翁曰。要知天地之大。初亦無有。有自妄生。因妄結妄。始有世界。太玄玉經所言。羅三藍波。逮治臺離堂。運推入連。廣靈都鬱羅殊。邈是也。人之四大。何獨不然。溯我父母未生以前。藍如波如。清空一炁。與彼先天。是一非二。何有去來。何有通塞。無所爲動。無所爲靜。湛如穆如焉而已。逮遭父母因妄。妄覺緣。覺妄交。成我四大。妄質緣。呈始與現有世界。無二無別。繼乃或住於育。或住於弗。或住於超。或住於散。憧憧攪攪於中。遂有動靜。因有申望。七情爲之感。六慾爲之應。致使四大無主。而天橫判。天橫兆焉。達者昧其身之所自。曰。彼夫血肉之團。與彼有形有相。咸屬妄質。出自妄因。推而至夫木土金石。無非由妄。妄呈者。身之所有。惟彼妙明圓覺之心之性。出自妙有之天。圓陀陀光燦燦。不隨幻有而滅者。惟其現泥<sub>聲云</sub>於身。雖若傳舍。而究與天隔。勢惟盡此一報之生。返昇太玄矣。是以每每聽其所之。

身不之惜。以爲達者。不悟此質雖幻。仍是妙明圓覺。心性一家之物。究其精神氣血。無非妙有。出自妙無。何忍聽其殉妄溺妄。疲於奔命。不令一返其源。蓋視聽言動者。妄質也。而所以視聽言動者。非妄質也。截其指使。則四大自寧。而萬慮自寂。截之之訣。惟有誰踞廷盼。則已意苞而猷立。誰者。主人翁也。自然善圓者。我之妙明圓覺之心之性也。夫此一心。儒家體之曰中。佛家體之曰空。我道體之曰虛。李伯陽。陳翠虛。體以煉身。而成道者。其大無外。其小無內。包三界而有餘。納芥子而不窄。盼則立現。金石至堅。猶不膜隔。矧此血肉之團。本無關隔者。人患不修省耳。故其法惟有圓覺。圓覺之功。始自洗髓。髓洗則心明。心明覺自圓也。髓也者。天心之心。誰是也。其位在腦。洗之者水也。水位在腎。參同契曰。真人潛深淵。易曰。潛龍勿用。修仙辨惑論曰。念中無念。是皆涵誰洗髓之訣。若夫七情六慾。三尸九蟲。緣妄成妄。生自妄因。人之後天感氣而化。無所爲根。無所爲本。絕無技倆。一無神通。其所謂技倆神通者。一疑惑。一譏謔。竊權縱肆焉而已。一經夫妙明圓覺之誰。一如明耀。其權頓失。避匿無踪。故法惟并此幻質。而一返置於無何有之鄉。照之顧之。虛之寂之。烹之煉之。厥質斯真。次亦惟有按兵不動。修我文德。飲之食之。教之誨之。權不下移。令自誰出。是卽凝神聚炁。念不妄動。一守沖和。無微不燭。

久而久之。羣陰咸化。國泰民安而身治矣。是於修身家必以心性圓明爲第一寶則云

第二寶則 原曰圓淨

持戒圓淨。泥丸氏曰持戒圓淨則習業消而四大淨矣。太虛翁曰要知生死輪迴。緣於習業。習業不淨欲修至道。譬如蒸砂作飯。萬無成理。非惟染婬染瞋染貪染妄。凡夫有礙於身心性命之理者。咸當戒而勿之染也。斯得謂之持戒圓淨矣。古人有言曰喪身之事不一。而好色者必死。有動乎中。必搖其精。精搖中動。何道可修。無如身自有情中有。而又長養於七情六慾之間。無物不足以礙我修。無地不足以圍我志。惟大智慧者乃能於慾海情波中。翻然持我利劍。劈開生死路。深入清淨門。視彼聲色香味觸法皆是牴牾之利刃。避之惟恐勿及。如是庶幾可以戒圓。始而勉。繼而馴。如是庶幾戒可圓淨焉。是卽所謂欲攝其心先攝其身之義。實以婬業不除。塵不可出。婬心不除。終落魔道。流入愛坑。失證真路。殺業不除。塵不可出。殺心不除。必落神道。流入怨海。失證真路。欺業不除。塵不可出。欺心不除。必落邪道。流入滲域。失證真路。是以志士首斷殺盜婬業。并絕殺盜婬心。以爲證真張本。噫要知我身來自情海。非自情海。罔無去來。而道亦如是。捨妄卽真。捨真卽妄。念念返本。卽是清空一炁。何習之得染。何道之得證哉。第今

妄業未除。業習正固。法惟張我慧兵。盡淨搜削。有或不恭。惟誰是問。庶幾證真路淨耳。此修真家之所以重持戒。而以持戒圓淨爲第二寶則云。

### 第三寶則

原曰圓精

精進無間。泥丸氏曰。精進無間。則性田耕熟。而無滲漏之虞矣。太虛翁曰。要知三田久蕪。荆棘初除。稍一怠忽。自必間斷。而萌芽滋長。殆有不可問也矣。蓋人一身內魔伏於內。外魔誘于外。內外伺隙。其理必然。而大凡人情。或生怠于乍得。乍失之後。而每忽于已得未行之際。一不自省。爲害非細。況從善如登。而積習隱鑄於情關慾壑之奧。我師所言滲漏。其包甚廣。非僅指夫精漏也。眼不謹。則神從眼漏。耳不謹。則神從耳漏。口不謹。則神從口漏。鼻不謹。則神從鼻漏。若夫心之飛精之搖意之亂神之昏氣之濁志之迷。是漏也。而鄰於滲矣。滲也者。有漏於不覺。不知之境。而失於防不及防。如漏水田然。其爲害也。似緩而速。似微而巨。智者戒之。昧者忽焉。我按是則。蓋卽修仙辨惑論中。斷續不專之對照也。是說雖似貼性分上說。而實是修命家日乘之津梁。故我師以是則爲修真第三寶則云。

### 第四寶則

原曰圓虛

庸其蹊徑。泥丸氏曰。庸其蹊徑。則內魔不生。外魔束手。而丹道坦矣。太虛翁曰。要知斯道也。何道也。返本還源之大道也。其道雖大。至中至庸。一無作爲。一無奇異。斯爲天仙之道。人人具有。個個圓成。至堅至虛。至靈至混。視之不見。聽之不聞。體萬物而不遺。納微塵而勿窄者也。學者如是。精體而修之。則功日進而無好勝神飛之患。自無見見聞聞之險。故我師曰。丹道坦矣。噫。非無見見聞聞也。此道一成。上與三清合其德。下與三界一其炁。凡夫三千大千世界。上天下地。主宰軍民。魔王魔主人。非人等類。如屬下令出承行。疾如風火。何神通之得勝。何奇異之得加。苟不辦夫金剛不壞之志。焉能修金剛不壞之道。而方其矢志修時。必多魔試。其相試也。自百倍千倍於地仙人仙之道。其爲怪怪異異。出人意表之見見聞聞。如何蔑有。訣惟以不動二字以付之。且要深明夫一切見聞。悉是幻妄。似實非實。譬如目眩之人。認暈成見。因見惑志。且要深明夫我道本體。原無不包。原無不有。凡彼見見聞聞。仍非外物。是我一體。心生分別。遂有見聞。因有生滅。生滅知妄。喜懼無因。心便泰定。行功無阻矣。是以智士但靖心意。成功與否。不之計也。況人一身陰陽二氣耳。陽利人善。陰利人惡。修真一道。煉陰化陽。陰盡爲成。陽純爲道。煉陰之境。日存海底。陰遭陽煉。精氣溢身。如雲如霧。陽勝則暖。陰勝則涼。陽勝

則通。陰勝則滯。相搏則痛。相食則和。陽性善飛。陰性善伏。陽爲火。陰爲水。氣爲陽。精爲陰。凡夫見見聞聞之物。類爲陰精乘氣而幻化者。訣惟有凝神海底。一念默注。勿飛其心。全神注守。通塞痛癢。概置勿顧。生死存亡。悉置度外。萬無內魔猖獗之理。亦萬無外魔得肆之禍。此皆我與先師親歷之境。其制法也。惟如是。昔我硯兄劉君。不依此訣。因而中廢而死。是自取滅亡也。非關修道之故。訣惟有尙德無爲。不以察求。下德有爲。其用不休而已。其曰不以察求者。任有見見聞聞之遇。而仍存我無聞無見之訣。不動一毫趨避順降之念。以全其尙德無爲之旨。正以助夫下德有爲之作用也。其曰不休者。非有他法也。亦惟注神海底。聚炁以烹。不以見見聞聞。或痛或癢。而移神他顧也。此雖惟事乎下德。而正所以輔尙德也。嗚呼古之作用神矣哉。而其立法之平淡如此。故此則爲修真家第四寶則乎。師曰如是如是云。

#### 第五寶則 原曰圓一

專氣致柔。泥丸氏曰專氣致柔則後先不雜。而丹道淳矣。太虛翁曰要知天仙之氣。聚而非氣。至虛至清。至純至靈。故但上升而無住曰專氣者。氣不專則神不凝而火不旺。火不旺則精氣不化。後天者依然粗濁。不入丹品。時至取之。則後先混納。斯有坐靜氣



衝之弊。而玄關烝雜。胎不能安。如有欲。下有底。倘昧凝神烹煉之訣。氣液不乾。胎不靈聖。貽誤非細。縱能溫養。地仙而已。豈不惜哉。欲無斯弊。惟有專氣致柔於前。凝神乾液於後。則萬無一失。我見世之學者。每以火旺爲慮。我常大聲而疾呼之。醒之者甚少。不亦哀哉。無他。昧夫不識定靜之功。錯使後天凡火。每於交媾之際。周身通暢。略似夫婦行房。而錯會。竟同凡媾。轉瞬間。竟致有周身麻顫。身震氣喘之狀。十倍受用於凡媾。以爲得功得計。豈知勾動相火。從而煽熾。我身真精真炁。化爲交感呼吸之物。其則斯法而行者。無不面如童子。又肥又潤。豈知一朝命盡。不有丹火內燄。五臟焦裂而死。卽染三消之症。或有精泄數斛而卒者。余年未多。而歷歷見有二十三人矣。其中有斷慾者。有不斷慾者。有多蓄姬妾者。有借用陽鼎者。皆能以不泄而取樂。以爲得所助。而津津向人道。不以爲過者也。而能善終者。卒惟斷慾一人。然亦終染三消之症而死。可不懼哉。我道之所謂交媾者。通暢之極。蓋和之至。有不知天地人我中。惟見氤氲氣象而已。聲息尙未之有。而況震顫也哉。倘或有之。訣惟加澄我心志。而置此身於無何有之鄉。亦無須住手。此亦要囑。不然則所化後天。竟後天矣。豈不惜哉。我師以專氣致柔。纂爲修真家第五寶則。有以夫。

第六寶則 原曰圓寂

一塵不染。泥丸氏曰、一塵不染、則呼吸氣無、而玄關開矣。太虛翁曰、要知呼吸之氣、無則真炁不現。真炁現而玄關始開。其開也有真有幻。自內而開出者真。自外而開入者幻。又有似自外開而寔自內開者。此又不可不自審。其訣總從事於忘。忘一功、厥關自開。而萬無不真也矣。其曰一塵不染、則其無雜念也可知。念無而後息住。息住而後關開。此一定之理。然亦有一虛一寂而便開焉者。此乃氣穴。非炁穴也。氣穴者、祖炁之所自出。而炁穴在其中。炁穴開而玄關開矣。此一說也。知者鮮矣。噫、此地仙之所以多夫天仙者歟。失之毫釐、謬之千里。語曰、欲知山下路、須問過來人。不蒙師示、到老還成骨董。是某之幸也夫。師不云乎、氣穴不開、進火無門。炁穴不開、聖胎不結。忘而又忘、玄關斯開。是二非二。是一非一。如雞抱卵、不說而說。我師又曰、其訣且從一塵不染上始。是以修真家纂以此句爲第六寶則云。

第七寶則 原曰圓照

凝神入穴。泥丸氏曰、凝神入穴、則氣穴煖而真火旺矣。真火旺而關開。無魔、液不滲入。而聖胎有室。嬰兒斯無失乳之謬焉。然而知之者鮮矣。是不可爲外人道也。太虛翁曰、

慈哉我師也歟。關無氣穴則丹冷。胎乏陰精則乳失。此乃真精。非凡液也。凡液乃凡氣所化。故忌滲入也。真精乃真氣所下。遇師七十有八人。師師聞至道。而我無緣未爲我道。倦而返浙。始遇師於何山。拜聆斯則。得成今日之我。我今述以示汝者。以汝命多緣勝人。知汝能不以利售。又能破人慳吝之習。化人暴戾之天。是以付汝。汝其鄭重而藏。待時而出。必遇至士。汝遇勉之。一戊秘。二戊避。三戊秘若棄。四戊避。不秘。刊而布諸事。不由己。識之。識之。異曰太虛翁又曰汝每以凝神一句謂有語病。汝不得凝之一字神理。所謂凝也。先以目光注所凝處。微以意欽真炁。氤氳四歸。我卽以和義寄於其間。而撤其機心。有若存若忘之用。旋即從事於忘。忘其和斯極而神始凝焉矣。師曰其凝在。於忘忘時也。何至有雜參氣血之弊。若夫老子之遊心於物初一句。乃是結胎安靈之秘奧。此非進火之候也。汝其識之。故我師以凝神入穴爲修真第七寶則。其指趣也玄矣夫。

第八寶則 原曰圓覺

端坐習定。泥丸氏曰。端坐習定。採取之秘訣。傳自翠虛翁。惜乎世人罔圖讀之耳。咀而味之。修道之要。行功之訣。得採之義。承受之秘。已盡備於四字中矣。慈哉翠虛翁。世卽

圖圖讀之亦可謂一句破的。循而行之。亦自成道。太虛翁曰然。端也者。寓有六時崙一之義。非寓道要乎。坐也者。寓有兩目附土之義。非寓功訣乎。習也者。寓有羽趨潛陽之義。非寓得採之道乎。定也者。寂然不動之謂。非真指夫受煉之秘乎。師曰古云行存曰受焉忘受曰煉焉蓋道以勤修爲要。六時崙一。勤義有焉。修以一意爲訣。兩目附土。一意寓焉。修功之作。用止此。曰羽趨曰潛陽。自然之妙理。亦自然之功效。不待作用者也。陰無陽則滯。陽無陰則飛。陰陽相須。自然之妙道。情淨則陽伏於海底。而羣陰自四趨附。此自然之功效。陰曰羽趨。陰無滯弊矣。陽曰潛陽。陽得陰伏矣。陽伏陰附。煉不虛煉。而採非妄採矣。噫。要知採取一功。至簡至易。厥訣惟一習字義云。丹書至重於採取一功者。陽待陰養。陰須陽化。我惟全神專注下極。則潛陽旺。斯有陰附立化之功。而羣陰羽趨之效。有不待致而來者。我惟虛其氣機。則脈絡自無阻塞之虞。遇有阻塞則愈加我虛鬆其氣機一訣而中有或癢或痛或麻或跳或涼或溫或火盪或冰冷或如絲如帶或如霧如雲種種不同。現於四肢之間。而我祇行虛我氣機。冥其聞見。心存海底。不起一念。專守下極。白祖所謂開乾閉巽。留坤塞艮而已。乾者頂際也。首是也。坤者腹也。下極足心俱屬坤也。巽者鼻也。呼吸出入之門也。言閉也者。無有呼吸之氣出入也。呼吸之氣停於內也。艮者地戶也。人之

糞門是也。塞也者。如忍大便然是也。開也者。有上冲之天下達之淵之景象也。留也者。存之之義也。蓋指羣陰羽趨潛陽一種之陰精陰氣陰神也。白祖之八字丹經。正當於此則中參用之。故採以示人也。嗚呼噫吁。古人著書。志在指迷。傳之後世。適以致迷。呼之不醒。杖之不悟。可悲也。夫卽如曰交媾曰採補。至正至精之論。今淪爲鼎器家邪說之印証焉。如彭好古輩之註參同悟真等書。援正入邪。迷以指迷。禍無底止。悲夫。天上天下。名山洞府。豈容姪棍混居其中。仙佛雖慈。胸無物我。無有淨穢。此指性體而言也。不然。何有蒸砂成飯。刻糞作佛。種種微妙戒喻乎。以此必無之事也。故以斯喻爲證云。吁。要知我身之陰。皆我真陽失守而化。業已散注於三百骨節之間。四肢五臟之內。待我真陽一盡。崩然委地。隨彼地陰。縻然入土。無復生理。聖人惜之。立此修復一門。以度迷者。其訣惟有以意凝神。聚存海底。則陰自求耦。翕然下會。我則加以定守之功。真火益旺。陰來立化。變氣附守。充則隨炁達肢。陰得陽烘。油然純活。隨神會氣而朝陽於下極。又必旋化氣炁。而達而守。日積月壘。羣陰咸化。真陽始純。而仙道且成。白祖丹訣。實與此則不二者。故以此爲修真家第八寶則云。

如雞抱卵。泥丸氏曰如雞抱卵則有內外沖和之妙矣。太虛翁曰要知此則作用。在一  
不忘守所守耳。忘則神散而不凝。真火因之而微。真水因之而冷。凡精凡氣。因之不化。  
不惟損胎。爲禍非細。陰積不化必成凡火燒淫真精其訣惟何。綿綿若存。用之不勤而已。不勤者勤也。

猶言用之不當。去聲惟勤乃當。師謂此句宜讀豆音斷讀之。余故作如是解。

太虛翁曰玄乎其玄。其斯九則歟。余昔得之於何山之麓。爲我師泥丸氏口授。則而行  
之。遂有今日。真天仙家不傳之秘。我師得之於張無我律師。律師得之於南宗白祖。白  
祖得之於翠虛陳祖。陳祖得之於道光薛祖。薛祖得之於杏林石祖。石祖得之於紫陽  
張祖。張祖得之於海蟾劉祖。劉祖得之於鍾呂二祖。二祖得之於少陽帝君。少陽帝君  
得之於金闕帝君。金闕帝君得之於西王母。西王母得之於太上。太上得之於太玄神  
母。母生九霄。爲元始天尊之母也。其訣至簡。初惟清寂凝煉明神一七字。遞傳遞演。遂  
成九則。然皆口口相傳。不留文字者。傳至無我祖師。而泥丸氏至。祖師乃以筆述授之。  
然文第三十有六字。而無序次得循。蓋杜盜弊耳。我師得之。從而演定。乃有九則。余荷  
師授。百日基築。十月胎圓。行三年之乳哺。養十載之忘忘。計自了當。迄今又二十有五  
年矣。得子而授。重負釋焉。爰爲逐則贅述。聞見。明知漏泄過甚。鑒彼後學。值生雜法橫

行之世有不得不爲之詳剖者。上天慈明。悉知悉見。應亦無庸疏達。汝授人時。當斟酌出之。此書得行。尙有待歲。越四八而又一。庶有行機矣。勉諸慎諸。自度度人。白祖有言。遇而不勤。終爲下鬼。可不勉哉。可不慎哉。

懶雲氏曰。此九則及述言。皆我大師太虛翁口授。余爲筆錄者。以今行值戊寅歲。其原稿存於立蓋洞天。天之天柱峯金筑坪。坪爲大師墓舍。故藏之。冀有所遇。於袁浦間述所記憶者於右。時維臘月四日。錄於山安婁工工次。懶雲氏并識。





道藏精華第一集之六  
文山遜叟蕭天石主編

# 丹道門派與仙學指要

自由出版社印行



# 道家丹道門心法指要

目錄

一、丹道門各派要旨簡述

二、丹道派修真要旨

三、煉丹決要及其心法

四、丹法下手工夫

(養生內功秘要)

五、丹道門養生綱要直指（身心性命修真大道）

六、道家仙學指微（上）

七、道家仙學指微（下）

——參「玄宗心學指要」（文山遜叟傳道要語）

## 特輯 丹道門各派要旨簡述

道家丹道一門，世稱丹鼎派，亦即神仙家者是。其修證法，無論何宗何派，總以鍊養陰陽，返樸還淳，性命双了，爲羽化登真爲第一要義。呂祖指玄篇有曰：「伏羲傳道至於今，窮理盡性至於命。」又曰：「修性不修命，此爲修行第一病。只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖。」即可證性命二者，不可單修其一而捨棄其一。命功旨在形神俱妙而同化，性功旨在超凡入聖而登真。双修双了，要在燮理陰陽，參天地而同造化也。儒家以「天人合一」爲最高境界，道家對「天人合一」與「天人同化」之功，確有其玄義無窮之修證方法。如道德上之修鍊，心性上之修鍊，與乎生理上、精氣神之煉化，自初步入手以至最後了手，工程次第，步步上修，井然不紊；而其步步妙化，如人飲水，冷暖自知，不到境地，難以與言也。

夫陰陽鍊養，自可得陰陽鍊養之變化，與陰陽鍊養之成就；性命双修，自可得性命双修之變化，與性命双修之成就。如栽培花木然，有一分培養，即有一分效驗；多一分功夫，即多一分成就；世未有只有耕耘而無收穫者也。丹家「九轉還丹」之事，全是功

夫次第；有一步功夫，即有一步效驗可見，有一步境界可證。過來人，自知全非虛語。

由窮理盡性至命一語，可證無論性功命功，均應從窮理始。由窮理中盡性，由窮理中至命，方可徹達上乘。否則只能做個小乘道，窮理屬於「明道」邊事，屬於「悟道」邊事，也就是「道問學」邊事。故古真謂：「無超人學問，即無從直透人天境地。」終日面壁枯坐，暗中摸索，何能證「入聖登真」之果。盡性屬於聖功邊事，屬於心性邊事，也就是屬於「尊德性」邊事。及乎至命，則是屬於成道邊事，屬於證道邊事，也就是屬於神化邊事。到這裡便是性命双成，性命双了矣。這是道門中各宗各派的一個共同宗旨。

道家修真之法，總不外三元丹法，即天元、地元、人元是也。天元神丹，立地飛昇，惟百世不一遇耳。地元靈丹，點化黃白。惟世罕真傳。人元大丹，性命双修，陰陽鍛鍊。超凡入聖，了當生死，莫過於此。前二者爲外金丹法，後者爲內金丹法；丹經中亦有以修清靜者爲天元丹法，修服食者爲地元丹法，修陰陽者爲人元丹法。要以前述之分法爲普遍。人元內丹，以文始派最高，以少陽派最大。文始派直修虛無大道，以無爲法而兼舉有爲法，頓超直入，了性而自了命者也。少陽派則以陰陽大道爲本修，自有爲法而上修無爲法，積功漸晉，了命而性亦因得了也。文始派曲高和寡，修者日希。少陽派

則平易近人，盡人可修，盡人可證，故得大行於世。其最著者爲南北兩派，其後又有東派、西派、中派、青城派、崆峒派、三丰派、伍柳派、要皆可以南北兩宗範疇之。餘則不足道矣，且亦皆可併入兩宗之內也。

大道淵源於黃帝，而集大成於老子。一傳尹文始，即關尹子。尹傳麻衣（即李名和），李傳陳希夷，陳傳火龍真人，是爲文始一派。一傳王少陽，開全真教一派。王傳鐘離權，鐘傳呂純陽。呂祖首傳王重陽，重陽傳邱長春，開北宗，又稱龍門派。呂祖嗣又傳劉海蟾，海蟾傳張紫陽，開南宗，是爲紫陽一派。（按海蟾亦曾以丹法傳希夷，遞傳至張三丰，開一新脈。至若晉之抱朴子葛洪，梁之陶隱居宏景，均抱高世之學，懷王佐之才，對於丹道學術，多所述著，傳世不絕，惟非此脈脈相傳承內者也。）

世常稱北七真者，即邱長春處機，劉長生處傳，譚長真處端，馬丹陽處鈺，郝廣寧太古，王玉陽處一，孫清靜不二（丹陽之妻）。七真又稱七祖，皆重陽弟子。七祖中廣開法派，奠定北宗之基者爲長春真人。此派上探易理，旁涉禪宗，而一歸之於道。微妙玄通，廣大悉備。要在以清靜單修爲主旨。北宗始祖，則均尊稱重陽真人王嘉。此派經典之最著者，除七真之著述語錄外，即爲金蓋山刊行之「古書隱樓藏書。」

世常稱南五祖者，係由張紫陽開其法派，張傳石杏林，石傳薛道光，薛傳陳泥丸，

### 丹道門各派要旨簡述

陳傳白玉蟾。總是南方人，是稱南五祖。張祖又傳劉永年，玉蟾又傳彭鶴林，均爲不世之傑出人物，故又合爲南七真。此派修爲，以陰陽双修，亦即男女双修爲主，故其丹法重在命功，回陽換骨，採鉛接命，太乙歸真，片晌工夫可成。中老年人破體之身，修此較宜。又北七真中，馬真究爲陰陽所成，故另開一支，馬傳宋德芳，宋傳李双玉，李傳張紫陽，張傳趙友欽（緣督子），趙傳陳觀吾（上陽子）。至南宗始祖，則均尊海蟾真人劉操。大張法門則始於紫陽真人。此派以張紫陽之悟真篇爲聖經。而白玉蟾全集，亦名重道林。白著全近禪理，尤切清修，爲世所尊。

東派則爲陸潛虛所創始，亦稱爲呂祖親傳。著有方壺外史叢編，傳其法乳。嗣後傳真銓又大張門庭，並編著有證道秘書十七種廣行於世。純主陰陽双修丹法，要可屬於南宗。潛虛翁之最高最秘訣要，在清修百日後，用女鼎一次即成。綜考東派道脈與双修訣法，深有過於密宗無上瑜伽双身修法之欲樂大定，實爲上乘大法。惟後世借附其說，下者流於房術採戰，亦殊深可惜也。

西派則爲李涵虛所開，亦稱爲呂祖直傳。曾著有道竅談，三車秘旨，太上十三經註釋等行於世。雖亦爲陰陽二品大丹，然較之東派，則又略有遜焉，以其丹法較爲嚴繁也。惟仍可統屬於南宗。其所分全在用鼎成丹之工程法，及其接命之術，略有異耳。



其次，世又有三丰派丹法，爲張三丰所開。盛行於世，此又稱丹家之新派，以其介於文始與少陽之間也。由其玄譚全集與大道指要等可見其要旨，係主清靜陰陽双修者。坊間流行之張三丰全集，復參雜另一張三峯之房中法要入之，致失其本來面目，惟明眼人，則一見可別真僞。

至若世稱中派者，則爲尹真人師弟一派，有性命圭旨一書爲其修持準繩，主三教合參。次如李道純、黃元吉，亦爲此派翹楚，此二巨匠，類多以儒說道，（著毅一子之楊毅廷亦然）徹入精微，而不落窠臼也。惟究其實際，亦可歸入北派之清靜丹法。崆峒派丹法亦如之。

復有伍柳派，係明萬曆時伍冲虛柳華陽師弟所創。理論以道佛爲基，方法以修氣修脉，鍛鍊精神爲主。雖非上乘丹法，淺近而指點明白，故世之奉修者極衆，伍之天仙正理與仙佛合宗，柳之金仙證論與慧命經等書，幾與北派經典，同等暢行。二人均係由禪轉道者，實則二門均未得究竟。其法且極繁瑣，防走丹一事，上夾下塞，尤爲奇談。惟以其純主清靜修爲，故尙不失正途，其丹法則可列入北派之範疇。

次如青城派，則係以南北双修爲主，與三丰派近似，惟更得有文始派之精髓。創始者爲青城丈人，繼起者爲李八百等，丹法係先北修以奠其基，而後再南參以宏其功，双

證以張其用。旨奧而訣幽，法簡而功速，正如東派陸祖之法，有一鼎一次即成，可保無窮逸樂之功。惟門法甚嚴，向不輕傳。方內散人之江西派，衡嶽真人之湖湘派可入之。青城派有青城秘錄，大道玄指等秘笈，江西派有通一齊道書四種，湖湘派有崆峒微傳，文始秘要等經籍，均係以南北兩宗双修同運爲主者。

至若三峯派，乃樸陽子張三峯所創，屬東派旁枝，世人常將其與張三丰混淆，實則非一人。其丹法則純以「泥水丹法」爲主，事「陰陽採戰」，即世所謂左道旁門者是也。惟「正人行邪道，邪道亦歸正；邪人行正道，正道亦歸邪。」故余常謂；左道，道也；旁門，門也。只要能心正意誠，並不止於入門，而復能升堂入室，則又未始不可一述以存之也。

迄乎清代，道學鼎盛。如劉悟元、朱雲陽，出入佛老，棲心禪寂。盡群經微旨，撥迷歸宗；徹諸家指要，循流達源；故又均能以學術鳴於世。朱之參同契闡幽與悟真篇闡幽二著，會心別出直徹真源。劉之道書十二種，顯露玄微，博大精深；其修真辨難參證一書，尤可視爲丹道指南。二真享譽極盛，歷久不衰。迨黃元吉出，則又綜羅儒道，會歸一致；獨標正鵠，體用不遺，有如揭燈去暗，撥雲見日者。其樂育堂語錄，與老子道德經精義二書，說理談經，無不徹達上乘。極高明而道中庸，極博大而盡精微，實當之

無媿。惟以其修鍊授受，概主清靜，故亦可列入北宗中也。近世四川尚有劉門，爲劉止唐所創，又有羅門，爲羅春浦所傳；均爲盛極一時者。

其次，尚有主以童男童女，外鍊成丹而服之，自生變化，復陽生而剝陰殺，以迄脫胎神化者，此南宗中陸子野派之所主也。又有主用五兌（女嬰）一坎（男嬰），口吹仙笛，開關展竅而後成丹者。及先以破鼎九人補體，（名曰九鼎法），後以一鼎（限童鼎）成功者。總之，丹道中千門百派，訣法實難盡述，口訣尤不易得全。然無論其言乾坤鼎器，坎離男女，日月魂魄，庚申虎龍，水銀硃砂，白金黑錫，藥物斤兩，四象五行，以及種種喻詞與妙用，若不明真鉛真汞（真陰真陽）之妙用，火候法度之進退，採取追攝之真機，溫養生化之指歸，無益也。故曰：「丹經萬卷；重在心傳；天機口訣，常須師授。」至此煞住，免遭妄逞口舌之譏也。其次，若「南宮」與「正一」及其他各門派，以其非以參玄修丹爲專務者，故不具論矣！至以上各門派之修鍊要旨，於以下各篇中，再爲簡述之。

## 一 丹道派修真要旨

道家學術思想，在漢以前，本與當時之神仙派分途，自晉梁迄宋元而後，丹道派鼎盛，並充實神仙派之內容，擴大其修養範圍，上與先期道家合流，繼承其統緒，旁參儒釋旨要，挾其精微，冶合入道而發揚光大之，影響殊爲深遠，於焉世人凡學道家，類即指丹道派（神仙家）而言矣。本來，所謂丹道派者，係合丹家與道家之總稱；丹家乃養生家，道家乃道德家，合之始得全。惟就道德家言，則丹道派除實踐道德以自高其人品而超絕物我外，尚有內在生命鍛鍊之一途；固不限於實踐聖賢之修持爲主旨也。就養生家言，除特重養生延命之原理原則與修鍊外，尚有其內養道德，甄陶品格，鍛鍊精神，以期超凡入聖之一途；固不限於研求形體存在之壽命學與長生久視爲主旨也。至此神仙家始脫離先秦方士派之膚旨，而入於道家博大精深之學術領域，得與任何學派沉衡矣。是故丹道派者，乃上承義黃老莊之旨要，而以聖修神化登真爲主旨，以內聖工夫爲神化之基礎，以神化工夫爲登真之妙用。其道足爲天下法，其言足爲萬世師；隱世可爲高真聖哲，離世可爲羽化冲舉，此其全修也。故修真之士，須以與聖人合其德，與日月合其明，與天地合其真，與宇宙合其常，爲最高理想，此即爲「真人境界」，亦即爲人生修

養之最高境界也。故此修真派（或全真派），須自聖賢起修，重大用而不重小用，重神化而不重物化。儒家對人生修養，重人品、重氣骨、重學養、重天人合一。道家修真之士除此以外，尚重神韻神品，重天機天趣，重道養，重與道合真。以是，故能極高明而徹博大，盡精微而極悠久，能超越一切，而又能涵蓋一切。到此境地，自能觸途皆悟，圓通無礙，清明在躬，萬有了然，其高絕人寰爲何如？可知也！若徒以端拱靜坐，烹鉛鍊汞，冀期却病延年爲唯一職志，則蹉跎乎小人矣！

修真一派，以現代語言之，亦可以說是人生之「唯真主義派」，一切求真，一切唯真。夫後天之形質，一切皆爲假合，所謂「凡相皆非真」是也。道家欲人之去幻歸真，返樸還淳，完全脫離「虛偽世界」「物質世界」之樊籠，而入於「真實世界」「精神世界」之境域；故一以返於「先天之真常」合於「自然之妙諦」爲唯一旨趣。良以心境清寂，則憂歡兩忘；神境虛明，則真機現前。佛家重「父母未生前本來面目」，儒家重人之「赤子之心」，亦即在得見我之「真面目」與「真心」也。大凡人類企求之最高理想境界，可以說即爲「真善美境界」，真者必美，美者不必真；真者必善，善者不必真；故舉真而美善自在其中矣。因其修真，故理須求其爲真理，道須求其爲真道，心須求其爲真心，性須求其爲真性，情須求其爲真情，意須求其爲真意，推而及其他一切，莫不

皆然。故道門全真派之主旨，要在全其人生與天地萬有之真而已！亦即是以完成其人生眞善美之理想境界爲主旨。人生之內在生命，實賴眞善美賦予其神質而不朽。此不但人生所探求之理想如是，即任何一宗教或藝術所探求者，莫不如是也。能全其眞，生命之形體與精神及心性之韻律，始能臻於宇宙之眞常境界而能不壞不朽，否則徒有驅殼之形相，徒有自然之生死，不能解脫超化，使神情襟運，常在清都絳闕間；故丹道派兀兀孜孜者，唯在求其至眞至善至美之理想人生境界之圓滿完成也。故不僅爲「人生的唯眞主義」，且亦爲「人生的唯美主義」，與「人生的唯善主義」。若謂徒在事業功名中求，富貴利祿中求，聲色犬馬中求，與妻妾兒女中求，此皆求在外者也，與人生之本質及眞我，毫無干涉，此等事，有之不能加我一分，無之不能減我一分，且亦生不帶來，死不帶去，到頭皆空，萬緣皆假，萬相皆幻，何苦滯形着相，襲故泥俗，而不迷途知反哉！道門中人士，從養生而入聖域，登眞境，與道合一，若無此高遠超絕之認識，解脫物質世界塵縛，特立獨行，艱苦修持，又何能完成其人生藝術之最高絕詣，超形解象，脫生出死，而得超然世外，以與天地同流也。

孟子曰：「人之所以異於禽獸者，幾希！庶民去之，君子存之。」存之者，存其有以異於禽獸的人心人性之先天一點本來靈明，擴而充之，因以得超凡入聖之功而已。去

之者，去其所以異於禽獸的人心人性之先天一點本來靈明，汨而沒之，因以致墮入衣冠禽獸之域而已。孟子曰：「人皆可以爲堯舜。」陽明本之謂：「滿街都是聖人。」此就其本有之人性，擴而充之、因而盡之之功也。呂祖曰：「天涯盡說人尋我，走遍天涯不見人。」香芝本之謂：「滿街都是禽獸。」此就其本有之原始獸性，繼而放之、順而長之之果也。故三教聖人教人做人，總以遠離禽獸境界爲起步工夫，完成其爲一個人爲中乘工夫，超凡入聖爲上乘工夫，道家則更以超聖入神與神化登真爲最上一乘工夫。務使有醞藉空靈之氣骨，有幽韻冷香之意境，有超軼絕塵，不從人間來之風致，有姑射仙人，飲露餐風之神韻；方能望道采斐亶，聲光燁然。

人而欲完成其人之所爲人之道，與聖功神化之功，主在內修其心性，全爲向內發展，向內收斂，以在其人的本質上完成其人生；而非外修其事功，全力向外發展，以在其人的事業上完成其人生。奈何世人，多輕其內而重其外，忘其本而逐其末，執迷而不悟，至死而不自覺也。充實其人生，高尚其人生，完成其人生，超化其人生，四者全在其人之內在的本質上，若謂在外，則古今中外歷史上之帝王將相，事功足以彪炳千秋，其人之內在本質無以異於禽獸者，又不知凡幾？至僅煊赫一時，如電光過隙之風雲人物，或滯殼迷封，不能以物觀物，以物付物，于役終生者則更不足道矣。故孟子謂「禹稷顏

回同道」，「孔子賢於堯舜」。而孔子遇長沮桀溺，喟然曰：「鳥獸不可與同羣，吾非斯人之徒與而誰與。」長沮桀溺等，均無赫赫之聲名與彪炳之事功，然而孔子重之，願爲之與，餘則皆視爲「鳥獸不可與同羣」之徒；實以長沮等內在本質之成就超然也。夫沐猴而冠以帝王之冠，衣以將相之服，封之以爵祿之位，其仍爲猴也無以異，以未能易其本質也。人亦猶然。故儒家在修養上重氣質變化，道家除氣質變化外，尤重心性變化，（按：此係後天之心性。）形神俱妙，而佛家則以明心見性爲不二法門，以生死究竟爲唯一修途，俱所重者在內而非外，在質而非象，在神而非形也。易言之，這完全是人生的一个精神世界之滿足，內在世界之完成，而非物質世界之滿足，外在世界之完成也。

孟子有言曰：「無惻隱之心非人也；無辭讓之心，非人也；無是非之心，非人也；無羞惡之心，非人也。」以是四者，乃仁義禮智之四端也。自古以來，未聞有「無富貴功名利祿，非人也」之語，以其確無關於人的本質之完成。孟子並以仁義忠信，樂善不倦爲天爵，而公卿大夫爲人爵，亦旨在尊道德而輕事功耳。孔子曰：「富與貴，是人之所以欲也，不以其道得之，不處也。貧與賤，是人之所以惡也，不以其道得之，不去也。」以此富貴貧賤，皆無與於我，不能損益真我之分毫。故又曰：「朝聞道，夕死可矣。」世未聞有「朝富貴，夕死可矣」者，此即道德重於富貴，內成重於外成之的旨也。



丹道派之主要修爲，在重內養而輕外修，重精神而輕物質，重道德而輕事功，重心性而輕形骸。故主性命双修，而期性命双徹，俾臻於「天人一體」「物我無分」之「神虛合一」之最高人生藝術境界。故力主內修心性與精氣神，外應宇宙乾坤之神理與天機，一以使天人物我之精神生命交流互織，期解脫蛻化肉體之假我，而達於金剛不壞、與天地同在與宇宙永存之真我，爲其最高化境。故非有清邃之神質，超軼之靈境，負轡之文采，圓融之慧覺，再會之以聲應機緣，持之以有恒精進，不能也。丹道派之大成人，須學究天人，道彌宇宙，德貫今古，神融物我；方能得有清波容與，空靈瓊瑰之超人超世的鍊養與成就。否則，若徒恃曠世無疇之丹法，效瞽人之捫籥，不能了悟性命玄微，生死大道，充其極，亦祇一個能苟延其自然生命與形體生命之「丹匠」或「通靈猴精」而已！實無以異於行屍走肉之塵沙世間凡夫也。又何望其能有駕素波而濯青雲之飄軼，旁日月而干斗牛之之高絕哉！

丹道派對人生之修養，本係以超凡入聖爲初關，超聖入神爲中關，超神入化爲上關，而以「神虛合一」「與天地精神獨往來」爲最上一關。務使天機自在流行，天趣自在盎然，毫無後天俗染塵縛、與人間煙火味，爲貫串其間之最妙義諦，此又豈可爲世俗人道哉！故丹道家人，徹始徹終，即重人之風度、氣宇、意象、神韻、靈致等之養成，總

期能有高明清虛、圓明澄徹之慧，有瀟灑飄逸、空靈不羣之概，有清虛霸如、冲和湛融之象，有氣韻幽渺、生意清瑩之態，有婉美靈秀、神態悠悠自在之風，有堂廡廓大、容天地而有餘之量，此即所謂聖功神化之妙造也。故歷來稱頌人恒以具有「仙風道骨」爲極品，即可於此中見其涯略矣。手搏日月而贊天地，旋轉乾坤而參造化，其神工妙運，全在於斯！這便是「真正人生之清醒」，與「真正人生之完成」！惟如此，纔能自我創造其真美善之人生藝術境界。

故修道人宜內忘其生活意志之慾，外忘其塵世名利之想。有我而能切入忘我無我之境，此內在之自我解脫也。有物而能切入忘物無物之境，此外在之自我解脫也。居塵而不染於塵，住世而不滯於世，處名而不拘於名，臨利而不死於利；超然自在，悠然自得，深會於宇宙永恒而人於「天人一體」「物我無分」之高妙境界，渾不知何者爲天？何者爲人？何者爲物？何者爲我？方爲宇宙之「眞常境界」。此即是「清虛之神聖」！否則勞碌終生，總埋黃土，饒能久視，終歸幻滅！夫造境不能清超空曠，湛寂虛明，則難期精義入神，靈光四射；便始終落於塵濁，泥於迹象，而自陷「凡下」之弊矣！

## 二 煉丹訣要

修金丹之道無他，即修陰陽之道，修性命之道，修天人合一之道而已。主在「教人了性命以脫生死」，而非「執生死以滯幻形」。丹象日月，喻陰陽也，喻心性也，喻神氣也；金則爲金剛不壞之意。修此金丹大道，可與日月合明，與天地合德，與宇宙同流併存而已矣！煉丹之道，須從我身下手，從此起修，而能盜天地之真炁，奪造化之妙功；乃下修而上達之旨也。其法以煉心、煉性、煉精、煉氣、煉神，爲修煉性命之五大元素。而精氣神則爲修命之三品大藥。經曰：「上藥三品，神與氣精。」此一生理鍛鍊原則，無不與科學原理吻合。修心煉性，所以事妙覺圓明，而期聖功神化也。保精裕氣，所以事煉丹接命，而期形神俱妙也。性功不顯，命亦空存；命功不立，性亦無寄。二者互爲根蒂，不可偏修偏廢也。

煉丹主以精氣神爲用。經曰：「丹以氣爲母，以神爲父，以精爲子。何以氣爲母？丹者，一氣之所結；採陽、氣也，火候、氣也，猶母之生子，形骸臟腑，皆母精血爲之。何以神爲父？氣爲神之所生，神不能獨用，而藉氣以爲用；氣雖虛而有形，神則虛而無物。煉丹之士，先凝神入氣中，而後結爲靈胎；猶父之不能孕子，必傳精於母腹，而

後陰陽和合，誕生嬰兒也。何以精爲子？精者，養丹之物，猶龍之與水，龍雖能飛騰變化，然失水則神不能御形，與蚯蚓無異；神胎雖結，無真精涵養，則枯而無用；取子能養老之義，故爲子。是以真修之士，必要三全。由三全以至於三圓，方許成道，方許成仙。此言至當，以之小修，亦可以延命却期；以之大修，則可以超神入化矣。惟煉精氣神，雖不廢後天之精氣神，然要以煉先天之元精元炁元神爲要妙。大凡屬於後天之凡精凡氣凡神，祇可爲入門下手之資而已。即修性命亦然，所重者在先天之元性（離之陰汞）元命（坎之陽鉛），而不在後天有形有質之性命也。此爲最吃緊處！

經曰：「丹以無爲爲之而丹靈，以有爲爲之而丹未必靈。此何以故？丹也者，天地自然之道也。天地之道，有陰必有陽，有水必有火，有闔必有闢，有升必有降；道之所以爲道也。一身之內，有陰陽焉，有水火焉，有闔闢焉，有升降焉，此事非強而爲，莫之爲而爲也。物各從其類，使之各得其所，從而萬物生焉！此曠劫不易之道，吾烏從而易之？不能逆之，則順之而已矣！世間凡夫，以煉丹爲奪造化之權，洩天地之秘，不知我何所容心於其間？順其道而已矣！子患採陽之無據，夫陽生有候，順其候而已矣！子患火候之不準，夫火之發也有時，其息也有時，順其時而已矣！子患真汞之不生，夫心爲五臟之中氣，中氣上升，然後諸臟之氣從而上升；中氣下降，然後諸臟之氣，從而下

降。孟子曰：志，氣之帥也，氣、體之充也。子立其帥，順其命而已矣！夫煉精還氣，煉氣還神，煉神還虛，事事從逆。獨是丹家作用。又要心心從順，念念從順，逆煉而順以成之，此煉丹之無上要術也。」修道在乎順，所以毋違自然之旨也。煉丹在乎逆，所以返還，逆死以祈天命也。夫生壯衰老病死，此順數也。欲救老病，止衰死，而返老還童，永爲丁壯之年，非逆修又何以致之？故曰：煉丹貴乎取逆也。無作無爲，道之體也。有作有爲，道之用也。毋違自然，以合先天，道之體也。逆修返還，以復先天，道之用也。明體可以達用，即用可以達體，相質相需，相需相成。此最宜徹了者！

煉丹之學，全是性命之學；煉丹之道，全是性命之道；並無半點虛玄之處。在功夫上包括性功與命功，在學理上包括性學與命學；而一以清靜無爲，返樸還淳，入聖登真爲歸趨。性命即陰陽，陰陽即造化。造化捨陰陽，便無造化可言；性命捨陰陽，便無性命可修。呂祖詩云：「看破浮生早悟空，太陽隱在月明中；時人悟得陰陽理，方奪天機造化功。」韓祖詩謂：「虛心實腹求鉛光，月裡分明見太陽。湛破濁清昇降路，自然丹熟遍身香。」均爲煉丹無上訣要，亦即鍊養陰陽之無上訣要。盈天地間，捨陰陽而外，豈有餘子乎？

煉丹之學，雖可「長生久視」，而實非以長生久視爲能者，更非滯形不死之藥。此

最宜明辨，不然，「漢武枉尋千歲藥，秦王空想萬年謨。」一旦撒手歸去，豈不貽人笑柄哉？反對者常謂：煉丹實無補於事，此派可以白居易爲代表，白有詩云：「退之服硫黃，一病訖不痊；微之煉秋石，未老身溘然。杜子得丹訣，終日斷腥羶；崔君誇藥力，終冬不衣棉。或疾或暴夭，悉不過中年；惟余不服食，老命反綿延。」實則彼等不是涉入旁門，即是未得大道，徒以作爲單純之「壽命學」修鍊，未得真師真訣，又不從大道根本下手，又烏望其能得免於上述之結果哉？夫人，有生必有死，此自然之結果與自然之法則也。能逆修以奪造化，方爲玄功。

道門語要曰：「煉精者，非徒煉交感之精，煉炁者，非徒煉呼吸之氣，煉神者，非徒煉思慮之神。必於色身中尋出先天真精於何而生？先天真炁自何而動？先天真神自何而存？以之煉丹不難矣。否則幻丹而已，焉能長存不壞哉！雖然，煉精者必煉元精，而後天交感之精亦不可損。煉炁者必煉元炁，而後天呼吸之氣亦不可傷。煉神者必煉元神，而後天思慮之神亦不可滅。蓋先天者道之體也，後天者道之用也。人未生前，用在體中；人既生後，則體藏用內；若不由用復體，又將何以爲憑藉處？況乎淫慾無度者，則身命難保矣；私欲不除者，則天理無存矣；趨蹶不常者，則神氣多疲矣。故欲完先天精炁神，非保後天精氣神不得！其實精氣神三者，雖有先後之名，實無先後之別；不過有

欲無欲之分而已。學者苟能打破塵網，不但身外之物，視爲非我固有；即身內之身，亦等幻化之驅，不甚注意。由此而煉精，必成元精。由此而煉氣，必成元炁。由此而煉神，必成元神。以先天之大藥，成先天之大丹，不誠易事哉？然而下手興功，必先垂簾塞兌，默默寂照臍下丹田一寸三分之間，始而精生藥產，繼而河車搬運，將丹田所積之精，運而至於周身，灌溉久之，精盡成炁，充周一身，此煉精化炁之功也。至於精盡化炁，由是過關服食，溫養大藥，此煉炁化神之事也。自此以後，則爲面壁之功，還虛之道。始由下田而煉，繼則中田而修，終由上田而養，所謂三田返復眞生涯者是。」此爲道家煉丹之大路，修養之的旨，其指示極爲簡明精要，無半句浮泛語，爲學人所不可圖圖忽過者也。

### 三 丹法下手工夫（養生內功秘要）

丹法下手工夫，先在「靜坐冥心」。深居靜室，正體端拱，冥心遣慾，調息靜神。務使此心，一塵不染，萬慮俱忘；無視無聽，無思無慮；無將無迎，無內無外；清虛寂默，任運自然；方爲合法。靜坐在調身驅，使一身不動，端正自然，（最要在脊節伸直，胸肋張開）。冥心在息心機，萬緣不想，以能無思無慮，無念無欲，以至外無其物，內無其心爲最要。

既端坐冥心已，便宜「收視返聽」。人心之動，與念頭之起，總在向外攀緣。心之機在目，故宜收視；神之機在耳，故宜返聽。經云：下手先制兩目，次制兩耳。兩眼兩耳乃藏神傳神之所，將眼光從外收入，內視炁穴，將耳神從外收入，內聽真息，稍俟片時，則自得寂定境也。彩鳳書云：「飲啄不止身不輕，思慮不止炁不清，聲色不止心不寧，慾念不止神不靈。」湛然方寸，營營不已，其何能望修真成道也。收視返聽，則心不生，心不生則念不起。濟陽子曰：「起念神即遷，止念神即回，故禪家以止念爲要，儒教以克己爲功，道門以煉己爲最。」當靜坐中，眼根不逐色，耳根不逐聲，心根不緣事，一味回光返韻，則自息息歸根，元神守穴，而得身心大定矣。



既內視返聽已，則宜「凝神寂照」。凝神寂照者，凝神入炁穴，湛然寂照不動也。法在將元神凝入祖竅之中，時刻迴光返照，如鷄伏卵，如龍養珠；以使神氣充盈，而真陽旺發，其中自然妙化萬千，此爲丹家最要工夫，煉精化氣，煉炁化神，均在此一着。參同契曰：「經營養鄴鄂，凝神以成驅。」鍾離祖曰：「南辰移入北辰位，金烏飛入玉蟾村。」翠虛吟曰：「昔日逢師傅口訣，只要凝神入炁穴。」石杏林曰：「以神歸炁穴，丹道自然成。」薛道光曰：「要知大道希夷理，太陽移入月明中。」與許旌陽所謂：「日精若與月華合，自有真鉛出世來。」與君說破我家風，太陽移入月明中。」均係指此一工法也。惟其下手興工，則以陸潛虛說得最爲透徹顯明。他云：「凝神之要，莫先於澄神；澄神之要，莫先於遣欲。」故清靜經有「遣其欲而心自靜，澄其心而神自清。」如此心火下照，則自腎水上升；真神（即一體性火）下照，則自元陽（即一點靈光真命）內生；神炁相抱，子母相禽，心腎相交，水火既濟，混合於中宮而爲一，此乃合養本源，築固丹基之妙道，亦即所謂「得其一，萬事畢」者也。故俞玉吾謂：「內煉之道，至簡至易，惟降心火於丹田之中耳。」

既凝神寂照已，則宜「調息煉神」。上方神凝氣聚，靈根圓融之功；至此須用調息煉神之訣。古經云：「調息要調真息息，煉神須煉不神神。」真息之息者，以別於凡息

（呼吸之息）言也。不神之神者，指真神，以別於凡神（識神）言也。口鼻無氣，凡息停而真息動。人欲淨盡，一念不生，識神斷而真神生。到此時，亦自心空性見矣。調息之要，先宜隨息，次宜心息相依。古真云：「調息須隨息，知心不用心。巍巍常不動，頃刻產真金。」又云：「心息相依，久成勝定，神炁相交，必致長生。」隨息之要，在能息息歸根，綿綿若存，呼接天根，吸接地根，即所謂「內交真炁存呼吸，自然造化返童顏」一者是。至若心息相依之心，亦非指凡心而係指人之真心本體而言。真心與真息相住，則神炁亦自相依相住，而不須與離矣。如此，則周天之運行升降，藥物之採取烹煉，火候之抽添妙用，真神之動靜往來，均可保合太和，而入大定，得住真如矣。陳致虛曰：「一條大路少人尋，風虎雲龍自嘯吟。坐定要知行氣主，真人之息自深深。」尹真人云：「不是玄門消息深，高山流水少知音。若能尋着來時路，赤子依然混沌心。」此來時路，即先天一炁之所也。

既調息煉神已，便宜「乳哺還虛」。結胎養胎，出神乳哺，還虛合道，均為盡精微而極玄妙之丹程，而以還虛為煉丹之最後一段工夫，期能使真我與太虛同體，與宇宙同化，為最上一乘功法。故知幾子有言曰：「到此乃絕慮忘機之候，以逍遙自在之身，觀大化流行之妙，人也而合乎天矣。」（按：本篇僅以述下手工夫為旨趣，故僅簡述上數

點而已。）

總之，丹法修煉，總不離「精氣神」三字。玉真子論此有云：「夫靜功在一刻，亦有一刻之煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛功夫在內，不但十月然也。一時即一日，一日即一月皆然。坐下閉目存神，大放下身心一場，使心靜息調，即是煉精化氣之功也。然後微開雙目，迴光返照，凝神入於炁穴，使真息自來自往，內中靜極而動，動極而靜，無窮景象，無限天機，乃是煉氣化神之功也。如此真炁朝元，陰陽反覆，交媾一番，他自然風恬浪靜。我於此時，將念止於丹田，即是封固火候。此封固功夫，平常時亦宜行之，非但於一點落黃庭時爲然。凡後而行功，靜極而動，動極而靜之時，皆宜大休歇一場。臨坐完時，起身時，亦宜行之。坐而起略止，少頃又大放下身心，閉目大定，大休歇一回，方起，即是煉神還虛之功也。即刻即時，即日即月即年，皆有此三步功夫。」此最緊要。

#### 四 丹道派養生綱要直指（身心性命修養大道）

世人恒以道家煉丹爲神玄之事，丹道家亦多秘言之，於是而使煉丹一事，成爲玄之又玄之事矣。實則乃爲一種上乘養生之學，夷考其內容，所謂煉丹之道，全是身心性命之道；煉丹之學，全是身心性命之學；豈有他哉？身心即是性命，性命全在身心。修身、即修命也；修心，即修性也。故道家之性學與命學，坦率顯明言之，即修養身心之學。而鍛鍊性命之道，即鍛鍊身心之道。故其道，爲盡人必行之道；而其學，亦爲盡人必修之學。以其上肇易學，直承大道，故謂之爲義黃之心法，堯舜文王之正傳，周公孔子老莊之聖脈，實未爲過也。此正統易學之性命大道，孔子微露於繫辭，濂溪周子略明於太極通書，至其大體，則全隱於丹道家中矣。深可痛惜者，在儒家既佚其傳，而道家又恆用隱語喻詞秘之，致斯聖道日衰，而斯聖學亦愈暗而不彰矣！

易曰：「窮理盡性，以至於命。原始返終，知周萬物，則知死生之說。」又曰：「一陰一陽之謂道。」此實爲性命學之最高綱宗。易曰：「立天之道，曰陰與陽。立地之道，曰柔與剛。立人之道，曰仁與義。」李道純釋之曰：「立天之道，曰陰與陽；心之神氣也。立地之道，曰柔與剛，身之形體也。立人之道，曰仁與義；意之情性也。身心

意，象乾之三才也。神氣性情形體，象坤之六合也。易曰：遠取諸物，近取諸身，此之謂也。」又曰：「天地即乾坤也，乾坤即陰陽也，陰陽一太極也，太極本無極也。以太極言之，則曰天地。以易言之，則曰乾坤。以道言之，則曰陰陽，若以人身言之，天地、形體也，乾坤、性情也，陰陽、神氣也。以法象言之，天龍地虎也，乾馬坤牛也，陽烏陰兔也。以金丹言之，天鼎地爐也，乾金坤土也，陰汞陽鉛也。散而言之，有種種異名；合而言之，惟一陰一陽也。修仙之人，鍊鉛汞而成丹者，即身心合而還其本初，陰陽合而復歸太極也。」太極未判以前是個甚麼？伏羲未畫以前是箇甚麼？父母未生前本來面目是個甚麼？汝能窮得透此理，參得透此機，見得着這個，即可知道家爲何以父母未生前與鴻蒙未判前之先天爲金丹之基矣。

丹家以性命双修爲宗。性命双修之旨，在期性命双圓性命双了，即了性而兼了命。故李道純認金丹大道，徹始徹終祇是「身心」兩個字，下手在此，了手亦在此。身心即性命也。離了身心便無立腳處，一味肯着身心用力，亦難臻上乘，而期聖化神化以入真境。自身心起修，而能竊陰陽妙機，奪天地造化，便可入道矣。李氏云：「修煉金丹，以身心兩個字爲不二法門，以鉛汞爲唯一藥物。眞鉛眞汞者，身心是也。」又云：「夫鍊金丹者，全在奪天地造化，以乾坤爲鼎器，日月爲水火，陰陽爲化機，烏兔爲藥物

。伏天罡之斡運，斗柄之推遷。採藥有時，進火退符，體一年之節候；抽鉛添汞，象一月之盈虧；攢簇五行，和合四象，追二氣歸黃道，會三姓於元宮；返本還原，歸根復命，功圓神備，凡蛻爲仙，謂之丹成也。」繼之復爲顯明指點曰：「天地、形體也；水火、精氣也；陰陽、身心也；烏兔、性情也。所以形體爲鼎爐，精氣爲水火，性情爲化機，身心爲藥材。聖人恐學者無所取則，遂以天地喻之，人身與天地無有不同處。」故金丹之道，不出一身，亦不出一心。若徒執文泥象，滯殼迷封，爲種種異名喻詞所誤，則修千世，亦無益也！

李氏又曰：「異名者，只是譬喻，無出身心兩字。下工之際，凝耳韻，含眼光，緘舌氣，調鼻息，四大不動，使精神魂魄意，各安其位，謂之五氣朝元。運入中宮，謂之攢簇五行。心不動龍吟，身不動虎嘯，身心不動，謂之降龍伏虎。龍吟則氣固，虎嘯則精固；握固靈根也。以精氣喻之龜蛇，以身心喻之龍虎，龜蛇打成一片，謂之和合四象，以性攝情，謂之金木併；以精御氣，謂之水火交；木與火同源，兩姓一家，東三南二同成五也。水與金同源，兩姓一家，北一西方四共之也。土居中宮屬意，自己五數，戊己還從生數五。心身意打成一片，三家相見，結嬰兒，總謂之三五混融也。鍊精化氣，鍊氣化神，鍊神還虛，謂之三花聚鼎，又謂之三關。今之學人，多指尾閭、夾脊、玉枕

爲三關者，只是功法，非至要也。舉心動念處爲玄牝，今人指口鼻者非也。身心意爲三要，心中之性，謂之砂中汞；身中之氣，謂之水中金；金本生水，乃水之母金反居水中，故曰母隱子胎。外境勿令入，內境勿令出，謂之固濟。寂然不動謂之養火，虛無自然，謂之運用。存誠篤志，謂之守城。降伏內魔，謂之野戰。眞汞謂之姤女，眞鉛謂之嬰兒，胎意謂之黃婆，性情謂之夫婦。澄心定意，性寂神靈，二物成團，三元輻輳，謂之成胎。愛護靈根，謂之溫養。所謂溫養者，如龍養珠，如鷄伏卵，謹謹護持，勿令差失；毫髮有差，前功盡棄也。陽神出殼，謂之脫胎。歸根復命，還其本初，謂之超脫。打破虛空，謂之了當也。」如能舉一反三，推此及彼，則即可悟丹經中一切隱語喻詞、異名術語，總不外爲身心性命修養鍛鍊之用，又豈有他哉？

即以「三五一」三個字而言，本爲丹家之精髓，不指明則玄妙極矣，實不可思議，若予指明，則亦不外身心意之修鍊而已。而身心意三體，又不外精氣神三體。精生於氣，氣藏於心，神隱於意。身不動則精化，心不動則氣化，意不動則神化。孟子以「不動心」爲教，道佛以「念頭不動」爲基。心一不動，則身與意亦自不動，而念亦不生矣，並無若何玄妙也。參同契曰：「三五與一，天地至精，可以口訣，難以書傳。」紫陽詩謂：「三五一都三個字，古今明者實然稀。東三南二同成五，北一西方四共之；戊己還

從生數五，三家相見結嬰兒。嬰兒是一含真氣，十月胎成人聖基。」道純指「只此五十六字，貫徹諸子百家丹經子書。」彼並釋之謂：「以一身言之，東三、木也，我之性也。西四、金也，我之情也。南二、火也，我之神也。北一、水也，我之精也。性乃心之主，心乃神之金，性與神同係乎心，東三南二同成五也。精乃身之主，身乃情之係，精與情同係乎身，北一西方四共之也。戊己爲中土，意也；四象五行，意爲之主宰；意無偶，自是一家也。修煉之士，收拾身心意，則自然三元五行，混而爲一也。丹書云：收拾身心爲採藥，正謂此也。收拾身心之要，在乎虛靜。虛其心，則神與性合。靜其身，則精與情寂，意大定，則三元混一。此即所謂三花聚頂，五氣朝元，聖胎凝成也。」大學謂：「欲修其身者，先正其心，欲正其心者，先誠其意。」一部大學，亦祇是以「身心意」爲體，其餘如格致修齊治平等要功，則全係用也。窮參徹究，儒道又豈有二哉？李氏又云：「情合性謂之金木併，精合神謂之水火交，意大定謂之五行全。丹書云：鍊精化氣爲初關，身不動也。鍊氣化神爲中關，心不動也。鍊神化虛爲上關，意不動也。心不動，東三南二同成五也。身不動，北一西方四共之也。意不動，戊己還從生數五也。身心意合，即三家相見結嬰兒也。作是見者，金丹之能事畢矣，神仙之大事盡矣。至於丹書，種種法象，種種異名，並不外身心意也。」由此可知金丹之學，實祇是身心性



命之學而已。讀者如能從此入門，則絕不致誤入旁門矣。

## 五 仙學指微上

神仙之說，起源甚早；主在清靜無爲，以養生適性，用爲入道之基而已。漢秦以前，本與黃老分途，唐宋而後，始溷於道。漢書藝文志記神僊凡十家二百有五卷，即未入於道家卷帙也。並謂：「神僊者，所以保性命之眞，而游求於外者也。聊以蕩意平心，同死生之域，而無怵惕於胸中。」由此可證神僊者，非以長生爲務者也。若不能了性命以脫生死而入大道，則正所謂：「頂後有光猶是幻，雲生足下未爲仙。」其以長生爲說者，在藉修命之術，以導掖世人能漸幾於道耳。於此，張紫陽有云：「欲體至道，莫若明乎本心。心者，道之樞也。人能時時觀心，則妄想自消，圓明自見，不假施功，頓超彼岸，乃無上至眞妙覺之道也。此道直截了當，人人具足，只因世間凡夫，業根深重，種種迷惑，以致貪着幻身，惡死悅生，卒難了悟。黃老悲其貪着，先以修命之術，順其所欲，漸次導其了道。」因是可證仙學微旨，主在超凡入聖，超聖入神，超神入化，以與天地同流而了道耳！欲余常謂：神仙之事，乃莊嚴正大，高明神聖之事；本應自聖賢起修，未入聖賢境界者，先修聖賢功夫。豈可以等閒視之？

神仙之學，道通造化，學極天人，微妙玄幽，博大淵深；要在以體證大道，神化人

品，而上造無極爲旨。其長生不死之說，祇在接引世人，爲明道修德入聖登真之方便法門耳！故其養生盡年之初功，乃係仙學之入道門徑，而非仙學之究竟極旨也。

仙經典籍，自秦漢以後，逐代遞增，卷帙浩繁，終生莫窮。其說大抵以絕貪去欲，返樸還淳，清靜無爲，養性全真；與乎遊心於澹，合氣於溟，鍊養陰陽，双修性命；而不馳世務外，內傷其生，爲上乘主旨。至若服食胎息，斯爲小道；金石符咒，斯爲旁門；黃白元素，斯爲左術；房中採補，斯爲邪說；即古所謂左道三千，旁門八百者是！概不可以爲師法。却病延年，亦爲小技：正宗仙學，並不重此也。

神仙之號，名也；乃道家對人品之最高尊稱與做人之最高境界。猶儒家之尊稱聖人，佛家之尊稱佛陀然。以此最高標準，俾人人共仰之，群能下學而上達，下修而上成，卒抵於仙位聖位佛位。故學仙學佛學聖人，均須從學做人始。捨人道無聖道，捨人道無佛道，捨人道無仙道。易言之，捨人學無聖學，捨人學無佛學，捨人學無仙學。是以三教聖人教人，總以做人爲本。「孝弟忠信原是道，明心見性即修真！」成仙成佛成聖人，捨修己爲人，別無他途可循；而其起修，又均教人從心地法門入，從性天法門出。此爲三家教人之最基本處，修仙之士，尤貴了此，切不可老死於長生術下！

虛而無之、大而化之之謂聖，聖而不可知、知而不可測之謂神，神而與萬物同體、

與天地同流之謂仙。虛而無之則大極矣；大而化之則聖至矣；聖而不可知，則無能名矣；知而不可測，則神化通矣；與萬物同體，則無乎不在而物我無分矣；與天地同流，則周流六虛而天人一矣。其境界又是何等高曠！何等博大！何等空靈！無超世之學，無超世之德，無超世之行，無超世之道，又曷能語此！

白鬚老人有言曰：神仙爲世間上第一等人；聖賢爲世間上第二等人，帝王爲第三等人，英雄豪傑與富貴功名中風雲人物，爲第四等人，等而下之，則爲第五第六以至七八九十等人了。誠非虛語！惜乎世人，多將神仙放在長生不死四字上，真大誣也。

世之唯事保命延命以期長生或返老還童者，此乃仙學中之小乘修行人，非真學仙者。因長生術祇是仙學之皮毛，而非其神髓，祇是一個入門，而非其堂奧。入門後，超凡入聖超聖入化等向上邊事，無不賅焉！且其最後本旨，亦在超離生死，解脫生死，自了生死，而入於無生無死，無死無生。立乎天地之間，超乎天地之外！豈祇超人超世而已。不能道德全修，不能性命双了；不能與天地同流，不能與宇宙同化，不能與太虛同體，饒你活八萬劫，亦一通神不死驢豕耳！

仙學聖學原無二。明心見性即修真。此二語最宜深味！上乘仙學，最要能以聖學與佛學爲根柢，再在此基礎上向上修爲，便爲仙學之極功矣！以聖學與佛學，做爲仙學中

之性學邊事，再加命學功夫，俾能性命双修，性命双了，即是仙學之微旨矣。

儒家重入世，佛家重出世，道家則涵融二家而兼庸之；可以入則入，可以出則出，可以行則行，可以止則止，用捨行藏，純一片天機，活潑潑地，無拘無束，無執無碍，唯道是從。其用世也，無儒家之偏狹沾滯，而有博大高明之象。其出世也，無佛家之死寂空疏，而有飄逸超曠之風。儒家中人，多爲求名利所殺；佛家中人，多爲求解脫所殺；以其入於此者役於此，入於彼者役於彼，而不能出乎其中超乎其外，故率爲所殺，至死而不悟也。道家則不然，或入或出，或用或藏，均能蒞物而超然物外，處事而超然事外，與人而超然人外，用世而超然世外；參道而不縛於道，誦經而不縛於經，法法而不縛於法，修行而不縛於行。性如太虛，萬有皆羅，一塵不染；心如日月，鉅細畢照，纖毫不有；故能得大自在，證大解脫，成大聖人，得大逍遙也。

如上所云，儒家重入世，故常爲求名利所殺；佛家重出世，故常爲求解脫所殺。道家則介乎二者之間，而得乎中庸。既不爲名利之奴才，亦不爲解脫之奴才。既不爲帝王之奴才，亦不爲佛菩薩之奴才。可以入則入，可以出則出；得其時則駕，不得其時則蓬累而行。駕可以安天下，蓬累而行可以小天下。入世而無人世相，出世而無出世相。住而不以住爲住，隱而不以隱爲隱。其闊達，其灑脫，其飄逸，其自在逍遙，又爲何如也。

？

神仙之學無他，身心性命之學而已。神仙之道無他，身心性命之道而已。故吾人今日而提出仙學，亦即提出道學，主在用以救人救世。用以救人心，挽世風。救人心，須先將已陷溺之人心，首自粉醉金迷物慾膠漆盤中解脫超拔出來。挽世風，須先將已敗壞之世風，首自驕奢淫亂利慾膠漆盤中解脫超拔出來。使人有以離於禽獸邊緣！遠離拜物主義、拜金主義、拜官主義、拜慾主義，方可再言向上邊事。

我們知道，仙學之最後一着，即是「還虛」之事。所謂「還虛」，易言之，即是使吾人所受之於天地者，仍還之於天地；也就是我們「人的精神」與「天地精神」合一。儒家稱此爲「天人合一」之聖人境界，佛家稱此爲「大覺大悟」的佛陀境界，道家稱此爲形神俱妙之「神仙境界」或「真人境界」。總之，不外解脫自我，超越自我，聖化自我，以使與天地同流，與宇宙同在，絕無迷信於其間也。三家旨要皆同，祇是入門方法各別而已！

仙學修煉工夫，有大乘小乘之分。小乘專事接命延命之法，大乘則唯事超凡入聖之功。所謂金丹大道，實非外道旁門所謂燒鉛煉汞之事；亦非小乘旁支所謂長生不老之事；而實即儒家之所謂聖功神化，與佛家之所謂圓明覺性是也。古真好用隱語喻言，若顯

明言之，則金丹大道，實即心性大道。煉丹之事，即煉心煉性之事，即明心見性之事，亦即存心盡性之事。丹學即心學，丹學即性學。即心即道，即道即心。即性即道，即道即性。三家上乘要旨與最後一着，了無分別。所不同者在方法，佛家教你修心性，宜捨却此臭皮囊。道家教你修心性，宜保此臭皮囊，並修此臭皮囊，俾此久長保之，而依身起修、依我起修，以迄於神形俱妙。儒家教你修心性，則介乎二者之間，對此臭皮囊，不必捨却，亦不必修煉，而聽天安命即可。故修命祇是手段與方法而已，三家目的，都在教你超凡做聖人。不修心性，何能悟道？何能證道？何能徹見本心？證悟本性？又何能入聖登真成佛作祖？

昔梁陶隱居論仙佛兩法體相有云：「凡氣質所結，不過形神；形神合時，則是人是物，形神若離，則是靈是鬼。其非離非合，佛法所攝；亦離亦合，仙道所依。今問何以能致此仙？是鑄煉之事，感受之理通也。當埏埴以爲器之時，是土而異於土，雖燥未燒，遇濕猶壞；燒而未熟，不久尙毀；火力既足，表裡堅固，河山可盡，此形無滅。假令爲仙者，以藥石煉其形，以精靈瑩其神，以和氣濯其質，以善德解其纏，衆法共通，無礙無滯；欲合則乘雲駕龍，欲離則尸解化質，不離不合，則或存或亡。於是各隨所業，修道進學，漸階無窮，教功令滿，亦畢竟寂滅矣。」此誠得其體要矣！

按：尸解者，乃言修仙而未能臻神化隱遁白日飛昇而死者，託尸解化也。集仙錄云：「形如生人者，尸解也，足不青，皮不皺者，尸解也。目光不落，無異生人者，尸解也。有死而更生者，有未殮而失尸者，有髮脫而形飛者，皆尸解也。白日解者爲上，夜半解者爲下。」又有太陰煉形法：「死者尸體如生，瓜髮潛長，蓋默鍊於地下，久之則道成矣。酉陽雜俎云：「尸解，向曉向暮，謂之地下主者，太一守尸，三塊營骨，七魄衛肉，胎靈錄氣，所謂太陰鍊形也。」尸解而死者，不但尸體如生，且復肉身亦永世不壞也。陝西通志載：「薛公壽一百十四歲（按指薛紫賢真人），尸解時作頌云：鐵馬奔入海，泥蛇飛上天。蓬萊三島路，原不在西邊。明年沙道昭，復見公於霍童山。」此可爲尸解而仙之證也。

陸彥孚真人有云：「神者生之體，形者神之舍。道以全神，術以固形。神全而形固，則去留得以自如矣。一道術兼修，則自可神形俱妙矣。」

悟真云：「學仙須是學天仙，惟有金丹最的端。」陶素耜註謂：「天仙之道，惟金丹最真。金丹者，金液還丹也。先天乾金，走入坤舍，後天遂成離象。今取此先天真陽之金，陷於坎內者，點化離中之虛，復還乾體之健，是曰還丹。」此即爲金丹大道之的解。其所以云須學天仙者，以仙有多等也！翁淵明註此云：「仙有多等。陰神至而無形者，鬼仙也。處世無疾而多壽者，人仙也。飛空走霧，不饑不渴，寒暑不侵，遨遊海島，長生而不死者，地仙也。變化無窮，隱顯莫測，或老或少，至聖至神，鬼神莫能知，



著龜莫能測者，天仙也。陰真君曰：若能絕嗜欲，修胎息，頤神入定，脫殼投胎，托陰陽化生而不壞者，乃爲下品鬼仙也。若受三甲符籙，正一明威，上清三洞妙法，及劍術尸解之法，而得道者，乃中品仙也。若修金丹大藥成道，或脫殼，或冲舉者，乃無極上品仙也。丹法七十二品，欲學天仙，惟金丹大道而已。」

按：翁淵明即葆光真人，世傳翁註爲薛道光註誤。吾人於此，得知所取捨矣。

總之，仙學即人學，離人學便無仙學。欲修仙道，先修人道，離人道便無仙道。日用尋常皆是道，掃洒應對盡通玄。故古真曰：「大而能化之謂聖，悟而能覺之謂佛，聖而不可知、佛而不可名之謂神，神而不可測之謂仙。」此爲至言！吾人須知，三教聖人，均重道德，老子則更以道德名經。由此可見學仙學佛學聖人，祇有在道德中學，在道德中修，在道德中躬行實踐、涵養省察，捨此便無他途可循。以道德範人，不爲聖人，亦可爲賢人君子；以禮教範人，不爲賢人君子，亦可免於爲小人；若徒藉嚴刑峻法以範人，則不流爲盜竊亂賊，亦難免於小人，充其極亦鄉愿已耳。今之所以小人禽獸充斥，賢人君子如鳳毛麟角，聖人則更數百年不一出者，以道德淪喪，廢而不講，羣競於小人禽獸之道也。余嘗謂：仙學儒學原不二，玄理禪理亦無歧。儒學中去除富貴功名利祿等渣滓，便可入於仙學矣。儒學中有二大綱宗，一爲臣學，即官學，即治平之學，亦即政

丹道門各派要旨簡述

治經濟之學；一爲人學，即道學，即心學理學，即聖人之學。後者即可入仙學。

## 六 仙學指微下

道家修行法門，派別甚多，先真有云：「道法三千六百門，人人各執一苗根」；可知其紛演之甚。惟當其初期，則總不過數十門而已。據淵鑑類函道部崔元山瀨鄉記所錄，共得三十六門。其語曰：「老子爲十三聖師，以養性得仙，各自有法，凡三十六。或以五行六甲陳玄妙，或以服食度骨筋，或以深巷大巖門，或以呼吸見丹田，或以流理還神丹，或以歔歔遊天山，或以元陽長九分，或以恬澹存五官，或以清淨飛凌雲，或以三神及斗廻，或以三五竟復還，或以聲罔處海濱，或以三黃居魄魂，或以太乙行成天均，或以六甲御六丁，或以祭祀致鬼神，或以吹呴沈深泉，或以命門固靈根，或以璇璣得玉泉，或以專守升於天，或以混沌留我年，或以把握知塞門，或以太乙柱英氣，或以虛無斷精神，或以黃庭乘僮人，或以柱天得神仙，或以玉衡上柱天，或以六甲遊玄門，或以導引俛仰伸，或以寂寞在人間，或以藥石上騰雲，或以九道致紅泉，或以厥陰三毛間，或以去欲但存神。」此三十六門，於秦漢方士時期，即已臻其盛，各以功法炫其門庭；其後或衰或盛，或詳或簡，總不外是耳。

長生之說，始於老子，老子曰：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，

故能長生。」及「谷神不死，是謂玄牝；玄炁之門，是天地根。」又云：「載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？滌除元覽，能無疵乎？」又云：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」祇此數語，即可修道之總綱矣。老子之道，以自然爲宗，天地爲體，以虛無爲用。人欲長生不死，宜效法天地，其訣法在不自生；生生者不生，不生者長生；不自生，無爲之極也。宜效法谷神，谷神無體，谷神無我，虛應萬物，故能常存；虛則靈，實則昧；無體無我，故能虛靈不昧而長存。次則宜使魂魄抱一，宜專氣致柔，宜滌除玄覽，宜無識無知，宜效法嬰兒。此皆可使人致於長生不死之功也。

晉魏伯陽授周易作參同契，本陰陽之順，因交媾之體，以明大丹作用，隱性道於先天，寓命術於易象，實爲萬卷丹經之祖。集秦漢以前仙學之大成，而發揚光大之，極博大而盡精微，極玄妙而歸平實，併使其學術化系統化，誠不世之巨構也。他亦肯定人可長生不死。參同契有云：「引內養性，黃老自然，含德之厚，歸根返元。近在我心，不離己身。抱一毋舍，可以長存。配以服食，雌雄設陳。挺除武都，八石棄捐。……化形而仙，淪寂無聲，百世以下，遨遊人間。陳敷羽翮，東西南傾。」他認爲長生之道，宜不離心起修，不離性起修；內以養性，抱一不舍。外以養形，配以服食，與雌雄相用。內外双修，即可化形長存而仙矣。

葛洪抱朴子，則更積極。肯定神仙爲有而長生可致。他於其所著抱朴子內篇云：「雖有至明，而有形者，不可畢見焉。雖有至聰，而有聲者，不可盡聞焉。……雖有禹稷齊諧之智，而所嘗識者，未若所不識者之衆也。萬物芸芸，何所不有？況列僊之人，盈乎竹素矣；不死之道，曷爲無之。」又云：「若夫仙人以藥物養身，以術數延命，使內疾不生，外患不入，雖久視不死，而舊身不改。苟得其道，無以難爲也。」「仙之可學致，如黍稷之可播種得，甚炳然耳。然未有不耕耘而獲嘉禾，未有不勤修而獲長生度世也。」吾人不見不聞不知者衆矣，豈可妄斷其爲無，妄譏其誕。以今日科學之發達，吾人所知者，實不過太空一鴻毛耳！

淮南子認爲修養性命之要訣，宜形神氣志四者，各居其宜。他云：「夫性命者，與形俱出其宗。形備而性命成，性命成而好憎生矣。……形神氣志，各居其宜，以隨天地之所爲。夫形者，生之舍也；氣者，生之元也；神者，生之制也；一失其位，則二者傷矣。是故聖人使之各處其位守其職，而不得相干也。故夫形者，非其所安而處之則廢，氣不當其充而用之則泄，神非所宜而行之則昧。此三者，不可不慎守也。」又云：「夫喜怒者，道之邪也；憂悲者，德之失也；好憎者，心之過也；嗜欲者，性之累也。人大怒破陰，大喜墜陽；薄氣發瘡，驚怖爲狂；憂悲多患，病乃成積；好憎繁多，禍乃相隨

。故心不憂樂，德之至也；通而不變，靜之至也；嗜欲不載，虛之至也；無所好憎，平之至也；不與物散，粹之至也；能此五者，則通於神明。通於神明者，得其內者也。」凡此，莫不透入邃密，洞悉精微，俱爲養生之至道，而亦俱爲吾人之所可或違者也。

道門中有三齋、七戒、十善，道教更引以爲條規，爲修行人所必守。三齋者：「一者設供齋，可以積德解愆。二者節食齋，可以和神保壽；斯謂祭祀之齋，中土所行也。三者心齋，謂疏淪其心，除嗜欲也；澡雪精神，去穢累也；培擊其智，絕思慮也。上土所行也。」七戒者：「一戒殺生，二戒貧得，三戒妄語，四戒偷盜，五戒淫色，六戒欺心，七戒報怨。」十善：「一善孝順父母，二善忠事君師，三善慈心萬物，四善忍性容非，五善諫諍蠲惡，六善損己利人，七善放生濟物，八善扶貧濟困，九善救死扶傷，十善尚義行仁。」此可爲修身立命養性全形之矩範，不可以過於尋常而忽之；須知：道在日用常行內，不離洒掃應對中。夫齋之與戒，乃修仙之助道品；持齋與持戒之究徹，均可以使內相清淨，外相莊嚴，而能一塵不染，清明神聖也。故齋之與戒，乃外以修行，內以修心。且重心修而不重行修，重心證而不重行證；以行可僞飭以示人。而心則不可僞飭以示人。故莊子有「心齋」之訓，而儒家重戒慎恐懼於不睹不聞之地也。惟先真之設齋戒二德律，在所以齊外以制中也。故併述及之！

道藏精華第一集之六  
文山遜叟蕭天石主編

# 太極圖說與通書

自由出版社印行





# 周元公太極圖說與通書序

文山遜叟蕭天石

## ——特刊明寫本秘籍·垂中華道統聖脈——

太極圖說與通書，乃周元公上接伏羲畫卦垂易而下，自堯舜禹湯文武孔孟、遞傳不絕之中華道統聖脈之遺著也。按自伏羲未畫以前，天地間原有「易」一在，原有陰陽在，此乃「天地自然之易」，河圖洛書屬之，亦即「先天易」，而太極存焉；故曰「易有太極」。太極自含陰陽，故曰「自生兩儀」。陰陽交而萬物生，伏羲本之以垂象，無文無字，而易在其中矣。不依文字而自成易者，是即所謂「伏羲易」。「道法不依文字會，乾坤盡在不言中。」以其無文字，故能無不通也，無不合也，無不入也；故能「即連山易而在連山，即歸藏易而在歸藏，即周易而在周易。以其以「無」爲體，故能無不入也，無不合也，無不通也，此或亦老子在其道德經名著中開宗明義即曰：「無，名天地之始。有，名萬物之母。」之遺意所在乎！

其次，易除「連山易」「歸藏易」而外，有文王周公之易，有孔子之易，有老

子之易，有丹家之易，魏伯陽著「周易參同契」以下一派皆屬之。丹家之易，亦即神仙家之易，遠溯之，宜肇自黃帝問道之廣成子與作楚辭之屈原；屈子亦儒家中深於道家仙學與丹道者也。惟魏伯陽獨以周易參同契一書，廣開門庭，特樹一幟於千秋萬世。且註家解家之言盈天下，以朱子之睿智，猶自謂「未得其作料孔穴」，其不如朱子，或自限於門戶之見者，與一知半解及入而不通之徒，欲其能有得於此數千年不傳秘學之聖義真詮，不亦戛戛乎其難哉？且乎丹家之學，與天地準，與自然同化，與宇宙同功！修丹之士，亦恒能等富貴功名如草芥，超壽夭生死而神化！豈僅務聖化其生命以留名於千秋萬世而已哉！進而神化其生命，而與神同在！與乾坤並存，與日月同光，與內、外宇宙同其悠久；生生不已，化化無窮，莫可紀極，而進於「無極」也。「無極境界」，乃最高無上，不可以言語文字形容其萬一之「不可說不可說」境界！萬古聖人與神人，同止於斯焉。

且也，太極無極之道，大易原有之；而性命之道，亦即大易之道也。濂溪先生之「通書」，實即將易學，又翻新譜，與中庸之道，如水不漏，直是以中庸說易也。可參余三十年代前舊著「大學中庸貫義」，即知全是夫子一貫之道也。其於「誠者，聖人之本」下，首冠「大哉乾元，萬物資始」，爲「誠」之源。蓋「誠者，天

之道也」亦爲四德之本。而「誠之者，人之道也。」斯乃天人一貫之道也。故繼曰：「乾道變化，各正性命，誠斯立焉。純粹至善者也。」立誠，實所以立易也，遠較「易者，聖人之所本」，爲平易近人多矣。濂溪於「純粹至善」句下，即揭櫫其主旨全文曰：「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也，元亨、誠之通；利貞、誠之復。大哉易也，性命之源乎！」此爲全書綱宗，自此以下，無不在說易道、明易道，而不離儒家孔子之道，尤不離中庸之道。此乃「入而能出，出而能化，宗而能新，合而能統」，以自立其學與道者也。故易原散人曰：「濂溪，千古來善說易者也。」且易大傳明言「易有太極」，老子亦極言：「無，名天地始」，又倡「復歸無極」；足見無極一詞，由來有自，非周子首創。其「無極而太極圖」，乃發揚中華文化五千年道統之精蘊。太極圖，本爲儒家所固有；其後雖爲道家所特用，然不可即認此乃道家物；而謂爲穆伯修、种放、或陳希夷、呂洞賓或釋氏所傳也？

且乎道與思想，皆可「大同」也。東西南北、上下古今有聖人出，其於宇宙天地萬物萬理之「道」，莫不可所見一同：正莊子所謂「通其分爲一」則皆大同也。周子濂溪，乃自伏羲畫卦，經堯舜禹湯文武周公孔孟以來，一不世出之大聖人也。前聖後聖，所見自可大同；以大道無多子，見道者，無不大同也。猶佛家「妙高山

頂，從來不許商量。」故三世諸佛有口難宣。迄見性成佛後，諸祖始略容會話以接人，千七公案，任意縱橫以接引學人，令自悟自成。余故曰：「周元公之無極而太極」乃聖道也聖言也。其「太極圖說與通書」，直可與日月同光，與宇宙並壽；上自伏羲孔子而後，一人而已！立言難，知言亦不易；故莊子自謂其書，有「萬歲之後，遇一大聖，得其解者，猶旦暮遇之也」之嘆！

宋元學案謂：「考河上公本圖名無極圖；魏伯陽得之以著參同契，鍾離權得之以授呂洞賓；洞賓後與陳圖南同隱華山，而以授陳；陳刻之華山石壁。陳又得先天圖於麻衣道者，皆以授种放，放以授穆修與僧壽涯。修以先天圖授李挺之，挺之以授邵天叟，天叟以授子堯夫。修以無極圖授周子。周子又得先天地之偈於壽涯。其圖自下而上，以明逆則成丹之法。其重在水火。火性炎上，逆之使下；則火不熾烈。惟溫養而和燠。水潤性下，逆之使上，則水不卑溼，惟滋養而光澤。滋養之至，接續而不已，溫養之至，堅固而不散。其最下圈，名爲元牝之門。元牝即谷神。牝者竅也，谷者虛也。指人身命門兩腎空隙之處，氣之所由生，是爲祖氣；凡人五官百骸之運用知覺，皆根於此。于是提其祖氣，上升爲稍上一圈，名爲煉精化氣，煉氣

化神。煉有形之精，化爲微芒之氣；煉依希呼吸之氣，化爲出有人無之神，使貫徹於五臟六腑；而爲中層之左木火、右金水、中土相聯絡之一圈，名爲五氣朝元。行之而得也，則水火交媾而爲孕。又其上之中分黑白兩相間雜之一圈，名爲取坎填離；乃成聖胎。又使復還於無始，而爲最上之一圈，名爲煉神還虛，復歸無極。而功用至矣！蓋始於得竅，次於煉己，次於和合，次於得藥，終於脫胎；求仙真長生之秘訣也。周子得此圖而顛倒其序，更易其名，附於大易，以爲儒者之秘傳。蓋方上之訣，在逆而成丹，故從下而上。周子之意，以順而生人，故從上而下。太虛無有，有必本無；乃將更最上圈之「煉神還虛，復歸無極」，名曰「無極而太極」。其言得之，雖不中，不遠矣。

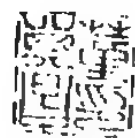
惟究竟言之，亦僅得其皮毛與形似，而未得其骨髓與血脈；得其有相之相，而未得其無相之相，與不神之神也。周子之道，多由「自悟」「自得」而非純由師傳也。大凡過來人，皆能自證——凡能悟道而有得者，恒能有：自性通、白心通、之神通妙用。先聖後聖、先賢後賢，悟道同、悟理同，雖億萬世，其揆一也。默契道體，實天之所畀，而非有所受於人也。伏羲之後無伏羲，孔子之後無孔子，老子之後無老子，耶蘇之後無耶蘇，其揆一也。太極圖之所謂「無極而太極、太極本無極」

，乃周子自得之於心，於道無所不貫，於理無所不通，然後始著之於圖說，以明大易，而以太極統之。易曰：「神无方而易无體」，詩曰：「上天之載，無聲無臭」是也。祇舉太極，人或以之方物。故又曰：「無極而太極」；以示世人不可執於有，亦不可執於無，故又曰「太極本無極」。蓋大道一而不二，二而即一也。周子此圖，朱子特爲之註解，復極推崇謂「得千聖不傳之秘，孔子後一人而已。」詳審細參，實不爲過；非諛辭也。

余老矣，深恐斯文之不傳，大道之不張；且世人正沉迷於西化與物化及科技文明而不知返；其誰甘抱殘守闕，而與世爲忤哉！每憶孟子「人之所以異於禽獸者，幾希」之聖教，未嘗不廢書而三嘆息者也。余四十餘年來，獨背時趨，遯隱文山，與道爲徒，與世反矣！人或謂：「斯其與天爲徒歟？」余曰「唯唯否否，斯余豈敢？亦唯道是從，唯道是守而已矣。」將斯書表而出之，意在續易之墜緒，一門庭之互立；大而化之，用續聖脈，而張道統！庶幾無憾。萬世之後，元公此「太極圖說與通書」，如得聖化世界與道化世界，而與宇宙同新！則幸甚矣！是爲序。

中華民國七十二年十一月二十日歲次癸亥文山遯叟手記於文山精舍

元公遺書



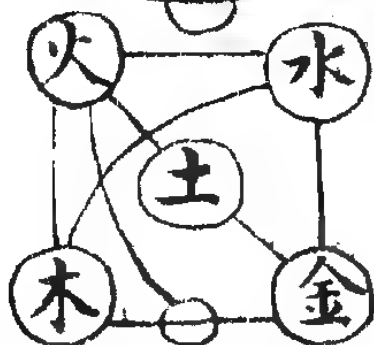
太極圖

陽

陰

動

靜



乾道成男

坤道成女

萬物化生

太極圖說

朱子註解

周子曰無極而太極

上天之載無聲無臭而實造化之樞紐品彙之根  
抵也故曰無極而太極非太極之外復有無極也  
太極動而生陽動極而靜靜而生陰靜極復動一動  
靜互為其根分陰分陽兩儀立焉

太極之有動靜是天命之流行也所謂一陰一陽  
之謂道誠者聖人之本物之始終而命之道也其  
動也誠之通也繼之者也萬物之所資以始也其  
靜也誠之復也成之者性萬物各正其性命也動



極而靜靜極復動一動一靜互為其根命之所以  
流行而不已也動而生陽靜而生陰分陰分陽兩  
儀立焉分之所以一定而不移也蓋太極者本然  
之妙也動靜者所乘之機也太極形而上之道也  
陰陽形而下之器也是以自其著者而觀之則動  
靜不同時陰陽不同位而太極無不在焉自其微  
者而觀之則冲漠無朕而動靜陰陽之理已悉具  
於其中矣雖然推之於前而不見其始之合引之  
於後而不見其終之離也故程子曰動靜無端陰  
陽無始非知道者孰能識之

陽變陰合而生水火木金土五氣順布四時行焉

有太極則一動一靜而兩儀分有陰陽則一變一合而五行具然五行者質具於地而氣行於天者也以質而語其生之序則曰水火木金土而水木陽也火金陰也以氣而語其行之序則曰木火土金水而木火陽也金水陰也又統而言之則氣陽而質陰也又錯而言之則動陽而靜陰也蓋五行之變至於不可窮然無遠而非陰陽之道至其所以為陰陽者則又無適而非太極之本然也夫豈有所虧欠間隔哉

五行一陰陽也陰陽一太極也太極本無極也五行之生也各一其性

五行具則造化發育之具無不備矣故又即此而推本之以明其渾然一體莫非無極之妙而無極之妙亦未嘗不各具於一物之中也蓋五行異質四時異氣而皆不能外乎陰陽陰陽異位動靜異時而皆不能離乎太極至於所以為太極者又初無聲臭之可言是性之本體然也天下豈有性外之物哉然五行之生隨其氣質而所稟不同所謂各一其性也各一其性則渾然太極之全體無不

各具於一物之中而性之無所不在又可見矣  
無極之真二五之精妙合而凝乾道成男坤道成女  
二氣交感化生萬物萬物生、而變化無窮焉

夫天下無性外之物而性無不在此無極二五所  
以混融而無間者也所謂妙合者也真以理言無  
妄之謂也精以氣言不二之名也凝者聚也氣聚  
而成形也蓋性為之主而陰陽五行為之經緯錯  
綜又各以類凝聚而成形焉陽而健者成男則父  
之道也陰而順者成女則母之道也是人物之始  
以氣化而生者也氣聚成形則形交氣感遂以形

化而人物生、變化無窮矣自男女而觀之則男女各一其性而男女一太極也自萬物而觀之則萬物各一其性而萬物一太極也蓋合而言之萬物統體一太極也分而言之各一太極也所謂天下無性外之物而性無不在者於此尤可見其全矣子思子曰君子語大天下莫能載焉語小天下莫能破焉此之謂也

惟人也得其秀而最靈形既生矣神發知矣五性感動而善惡分萬事出矣

此言衆人具動靜之理而常失之於動也蓋人物

之生莫不有太極之道焉然陰陽五行氣質交運而人之所稟獨得其秀故其心為最靈而有以不失其性之全所謂天地之心而人之極也然形生於陰神發於陽五常之性感物而動而陽善陰惡又以類分而五性之殊散為萬事蓋二氣五行化生萬物其在人者又如此自非聖人全體太極有以定之則欲動情勝利害相攻人極不立而違禽獸不遠矣

聖人定之以中正仁義而生靜立人極焉故聖人與天地合其德日月合其明四時合其序鬼神合其吉

凶

此言聖人全動靜之德而常本之於靜也蓋人稟陰陽五行之秀氣以生而聖人之生又得其秀之秀者是以其行之也中其處之也正其發之也仁其裁之也義蓋一動一靜莫不有以全夫太極之道而無所虧焉則向之所謂欲動情勝利害相攻者於此乎定矣然靜者誠之復而性之貞也苟非此心寂然無欲而靜則亦何以酬酢事物之變而一天下之動哉故聖人中正仁義動靜周流而其動也必主乎靜此其所以成位乎中而天地日月

四時鬼神有所不能違也蓋必體立而後用有以行若程子論乾坤動靜而曰不專一則不能直遂不翕聚則不能發散亦此意爾

君子修之吉小人悖之凶

聖人太極之全體一動一靜無適而非中正仁義之極蓋不假修為而自然也未至此而修之君子之所以吉也不知此而悖之小人之所以凶也修之悖之亦在乎敬肆之間而已矣敬則欲寡而理明寡之又寡以至於無則靜虛動直而聖可學矣故曰立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立人



之道曰仁與義又曰原始反終故知生死之說  
陰陽成象天道之所以立也剛柔成質地道之所  
以立也仁義成德人道之所以立也道一而已隨  
事著見故有三才之別而於其中又各有體用之  
分焉其實則一太極也陽也剛也仁也物之始也  
陰也柔也義也物之終也能原其始而知所以生  
則反其終而知所以死矣此天地之間綱紀造化  
流行古今不言之妙聖人作易其大意蓋不出此  
故引之以證其說

大哉易也斯其至矣


易之為書廣大悉備然語其至極則此圖盡之其指豈不深哉抑嘗聞之程子昆弟之學於周子也周子手是圖以授之程子之言性與天道多出於此然卒未嘗明以此圖示人是則必有微意焉學者亦不可以不知也

朱子曰此所謂無極而太極也所以動而陽靜而陰之本體也然非有以離乎陰陽也即陰陽而指其本體不離乎陰陽而為言爾①此○之動而陽靜而陰也中○者其本體也②者陽之動也○之用所以行也③者陰之靜也○之體所以立也④

者☵之根也（者☷之根也）  
 生水火木金土也（者陽之變也）  
 者陰之合也  
 ①水陰盛故居右②火陽盛故居左③水陽裨故次火④金  
 陰裨故次水⑤土冲氣故居中而水火之☯交系乎  
 上陰根陽：根陰也水而木木而火：而土：而  
 金：而復水如環無端五氣布四時行也○①②③④⑤  
 五行一陰陽五殊二實無餘欠也陰陽一太極精  
 粗本末無彼此也太極本無極上天之載無聲臭  
 也五行之生各一其性氣殊質異名一其○無假  
 借也☯此無極二五所以妙合而無間也○乾男

坤女以氣化者言也各一其性而男女一太極也  
○萬物化生以形化者言也各一其性而萬物一  
太極也惟人也得其秀而最靈則所謂人○者於  
是乎在矣然形○之為也神☵之發也五性  
之德也善惡男女之分也萬事萬物之象也此天  
下之動所以紛紜交錯而吉凶悔吝所由以生也  
惟聖人者又得夫秀之精一而有以全乎○之體  
用者也是以一動一靜各臻其極而天下之故當  
感通乎寂然不動之中蓋中也仁也感也所謂☵  
也○之用所以行也正也義也寂也所謂☶也○



之體所以立也中正仁義渾然全體而靜者常為主焉則人○於是乎立而○天地日月四時鬼神有所不能違矣君子之戒謹恐懼所以修此而吉也小人之放辟邪侈所以悖此而凶也天地人之道各一○也陽也剛也仁也所謂☵也物之始也陰也柔也義也所謂☷也物之終也此所謂易也而三極之道立焉實則一○也故曰易有太極①之謂也

通書

誠上第一章

月元公集  
誠者聖人之本

誠者至實而無妄之謂天所賦物所受之正理也  
人皆有之而聖人之所以聖者無他焉以其獨能  
全此而已此書與太極圖相表裏誠即所謂太極  
也

大哉乾元萬物資始誠之源也

此上二句引易以明之乾者純陽之卦其義為健  
乃天德之別名也元始也資取也言乾道之元萬  
物所取以為始者乃實理流出以賦於人之本如  
水之有源即國之陽動也

乾道變化各正性命誠斯立焉

此上二句亦易文天所賦為命物所受為性言乾道變化而萬物各得受其所賦之正則實理於是而各為一物之主矣即圖之陰靜也

純粹至善者也

純不雜也粹無疵也此言天之所賦物之所受皆實理之本然無不善之雜也

故曰一陰一陽之謂道繼之者善也成之者性也

此亦易文陰陽氣也形而下者也所以一陰一陽者理也形而上者也道即理之謂也繼之者氣之

方出而未有所成之謂也善則理之方行而未有  
所立之名也陽之屬也誠之源也成則物之已成  
性則理之已立者也陰之屬也誠之立也

元亨誠之通利貞誠之復

元始亨通利遂貞正乾之四德也通者方出而賦  
於物善之繼也復者各得而藏於已性之成也此  
於圖已為五行之性矣

大哉易也性命之源乎

易者交錯代換之名卦爻之立由是而已天地之  
間陰陽交錯而實理流行一賦一受於其中亦猶



是也

誠下第二章

聖誠而已矣

聖人之所以聖不過全此實理而已即所謂太極者也

誠五常之本百行之源也

五常仁義禮智信五行之性也百行孝悌忠順之屬萬物之象也實理全則五常不虧而百行修矣靜無而動有至正而明達也

方靜而陰誠固未嘗無也以其未形而謂之無爾

及動而陽誠非至此而後有也以其可見而謂之有爾靜無則至正而已動有然後明與達者可見也

五常百行非誠非也邪暗塞也

非誠則五常百行皆無其實所謂不誠無物者也靜而不正故邪動而不明不達故暗且塞

故誠則無事矣

誠則衆理自然無一不備不待思勉而從容中道矣

至易而行難

實理自然故易人偽奪之故難

果而確無難焉

果者陽之決確者陰之守決之勇守之固則人偽不能奪之矣

故曰一日克己復禮天下歸仁焉

克去己私復由天理天下之至難也然其机可一日而決其效至於天下歸仁果確之無難如此

### 誠幾德第三章

誠無為

實理自然何為之有即太極也

幾善惡

幾者動之微善惡之所由分也蓋動於人心之微則天理固當發見而人欲亦已萌乎其間矣此陰陽之象也

德愛曰仁宜曰義理曰禮通曰智守曰信

道之得於心者謂之德其別有是五者之用而因以名其體焉即五行之性也

性焉安焉之謂聖

性者獨得於天安者本全於己聖者大而化之稱此不待學問勉強而誠無不立幾無不明德無

不備者也

復焉執焉之謂賢

復者反而致之執者保而持之賢者才德過人之  
稱此思誠研幾以成其德而有以守之者也

發微不可見充周不可窮之謂神

發之微妙而不可見充之周徧而不可窮則聖人  
之妙用而不可知者也

#### 聖第四章

寂然不動者誠也感而遂通者神也動而未形有無  
之間者幾也

本然而未發者實理之體善應而不測者實理之用動靜體用之間介然有頃之際則實理發見之端而衆事吉凶之兆也

誠精故明神應故妙幾微故幽

清明在躬志氣如神精而明也不疾而速不行而至應而妙也理雖已萌事則未著微而幽也

誠神幾曰聖人

性焉安焉則精明應妙而有以洞其幽微矣

慎動第五章

動而正曰道

動之所以正以其合乎衆所共由之道也

用而和曰德

用之所以和以其得道於身而無所待於外也

匪仁匪義匪禮匪智匪信悉邪也

所謂道者五常而已非此則其動也邪矣

邪動辱也甚焉害也

無得於道則其用不和矣

故君子慎動

動必以正則和在其中矣

## 道第六章

聖人之道仁義中正而已矣

中即禮正即智罔解備矣

守之貴

天德在我何貴如之

行之利

順理而行何往不利

廓之配天地

充其本然並立之全體而已矣

豈不易簡豈為難知

道體本然故易簡人所固有故易知



不守不行不廊爾

言為之則是而嘆學者自失其幾也

### 師第七章

或問曰曷為天下善曰師曰何謂也曰性者剛柔善惡中而已矣

此所謂性以氣稟而言也

不達曰剛善為義為直為斷為嚴毅為幹固惡為猛為隘為彊梁柔善為慈為順為巽惡為懦弱為無斷為邪佞

剛柔固陰陽之大分而其中又各有陰陽以為善

惡之分焉惡者固為非正而善者亦未必皆得乎中也

惟中也者和也中節也天下之達道也聖人之事也此以得性之正而言也然其以和為中與中庸不合蓋就已發無過不及者而言之如書所謂允執厥中者也

故聖人立教俾人自易其惡自至其中而止矣易其惡則剛柔皆善有嚴毅慈順之德而無強梁懦弱之病矣至其中則其或為嚴毅或為慈順也又皆中節而無太過不及之偏矣

故先覺覺後覺闇者求於明而師道立矣

師者所以攻人之惡正人之不正而已矣

師道立則善人多善人多則朝廷正而天下治矣

此所以為天下善也○此章所言剛柔即易之兩儀各加善惡即易之四象易又加倍以為人卦而此書及圖則止於四象以為火水金木而即其中以為土蓋道體則一而人之所見詳畧不同但於本體不差則並行而不悖矣

### 幸第八章

人之生不幸不聞遇大不幸無耻

居テム

不聞過人不告也無耻我不仁也

必有耻則可教聞過則可賢

有耻則能發憤而受教聞過則知所改而為賢然  
不可教則雖聞過而未必能改矣以此見無耻之  
不幸為尤大也

### 思第九章

洪範曰思曰睿睿作聖

睿通也

無思本也思通用也幾動於彼誠動於此無思而無  
不通為聖人

無思誠也思通神也所謂誠禮幾曰聖人也  
不思則不能通微不處則不能無不通是則無不通

生於通微通微生於思

通微睿也無不通聖也

故思者聖功之本而吉凶之機也

思之至可以作聖而無不通其次亦可以見幾通  
欲而不陷於凶咎

易曰君子見幾而作不俟終日

睿也

又曰知幾其神乎

聖也

志學第十章

聖希天賢希聖士希賢

希望也字本作晞

伊尹顏淵大賢也伊尹耻其君不為堯舜一夫不得其所若撻於市顏淵不遷怒不貳過三月不違仁

說見書及論語皆賢人之事也

志伊尹之所志學顏子之所學

此言士希賢也

過則聖及則賢不及則亦不失於令名

三者隨其用力之淺深以為所至之近遠不失令  
名以其有為善之實也○胡氏曰周子患人以發  
策決科榮身肥家希世取寵為事也故曰志伊尹  
之所志思人以廣聞見工文詞矜智能慕空寂為  
事也故曰學顏子之所學人能志此志而學此學  
則知此書之包括至大而其用無窮矣

順化第十一章

天以陽生萬物以陰成萬物生仁也成義也  
陰陽以氣言仁義以道言詳已見圖解矣  
故聖人在上以仁育萬物以義正萬民

所謂定之以仁義

天道行而萬物順聖德修而萬民化大順大化不見其迹莫知其然之謂神

天地聖人其道一也

故天下之衆本在一人道豈遠乎哉術豈多乎哉

天下之本在君、之本在心、之術在仁義

治第十二章

十室之邑人、提耳而教且不及况天下之廣兆民之衆哉曰純其心而已矣

純者不雜之謂心謂人君之心



仁義禮智四者動靜言貌視聽無違之謂純

仁義禮智五行之德也動靜陰陽之用而言貌視聽五行之事也德不言信事不言思者欲其不違則固以思為主而必求是四者之實矣

心純則賢才輔

君取人以身臣道合而從也

賢才輔則天下治

衆賢各任其職則不待人、提耳而教矣

純心要矣用賢急焉

心不純則不能用賢不用賢則無以宣化

禮樂第十三章

禮理也樂和也

禮陰也樂陽也

陰陽理而後和君君臣臣父父子子兄兄弟弟夫夫婦婦萬物各得其理然後和故禮先而後樂

此定之以中正仁義而主靜之意程子論敬則自然和樂亦此理也學者不知持敬而務為和樂鮮不流於慢者

務實第十四章

實勝善也名勝耻也故君子進德修業孳々不息務

實勝也德業有未著則恐、然畏人知遠耻也小人則偽而已故君子日休小人日憂  
實修而無名勝之耻故休名勝而無實修之善故憂

爰敬第十五章

有善不及

設問人或有善而我不能及則如之何

曰不及則學焉

答言當學其善而已

問曰有不善

問人有不善則何以處之

曰不善則告之以不善且勸曰庶幾有改乎斯為君子

答言人有不善則告之以不善而勸其改告之者  
恕其不知此事之為不善也勸之者恕其不知不  
善之可改而為善也

有善一不善二則學其一而勸其二

亦答詞也言人有善惡之雜則學其善而勸其惡  
有語曰斯人有是之不善非大惡也則曰孰無過焉  
知其不能改改則為君子矣不改為惡惡者天惡之

彼豈無畏邪烏知其不能改

亦答言聞人有過雖不得見而告勸之亦當答  
以此冀其或聞而自改也有心悖理謂之惡無  
失理謂之過

故君子悉有衆善無弗愛且敬焉

善無不學故悉有衆善惡無不勸故不棄一人於  
惡不棄一人於惡則無所不用其愛敬矣

動靜第十六章

動而無靜靜而無動物也

有形則滯於一偏

動而無動靜而無靜神也

神則不離於形而不囿於形矣

動而無動靜而無靜非不動不靜也

動中有靜：中有動

物則不通神妙萬物

結上文起下意

水陰根陽火陽根陰

水陰也而生於一則本乎陽也火陽也而生於二

則本乎陰也所謂神妙萬物者如此

五行陰陽陰陽太極

此即所謂五行一陰陽陰陽一太極者以神妙萬物之體而言也

四時運行萬物終始

此即所謂五氣順布四時行焉無極二五妙合而凝者以神妙萬物之用而言也

混兮闢兮其無窮兮

體本則一故曰混用散而殊故曰闢一動一靜其運如循環之無窮此兼舉其體用而言也○此章發明圖意更宜參考

樂上第十七章

古者聖王制禮法修教化三綱正九疇叙百姓太和萬物咸若

綱綱上大繩也三綱者夫為妻綱父為子綱君為臣綱也疇類也九疇見洪範若順也此所謂理而後和也

乃作樂以宣八風之氣以平天下之情

八音以宣八方之風見國語宣所以達其理之分平所以節其和之流

故樂聲淡而不傷和而不淫入其耳感其心莫不淡且和焉淡則欲心平和則躁心釋



淡者理之發和者和之為先淡淡和亦主靜之意也然古聖賢之論樂曰和而已此所謂淡蓋以今

樂形之而後見其本於莊正齊肅之意爾

優柔乎中德之盛也天下化中治之至也是謂道配  
天地古之極也

欲心平故平中燥心釋故優柔言聖人作樂功化  
之盛如此或云化中當作化成

後世禮法不修政刑苛紊縱欲敗度下民困苦謂古  
樂不足聽也代變新聲妖淫愁怨導欲增悲不能自  
止故有賊君棄父輕生敗倫不可禁者矣

唐元公身

廢禮敗度故其聲不淡而妖淫政苛民困故其聲不和而愁怨妖淫故導欲而至於經生敗倫愁怨故增悲而至於賊君棄父

嗚呼樂者古以平心今以助欲古以宣化今以長怨古今之異淡與不淡和與不和而已

不復古禮不變今樂而欲至治者遠矣

復古禮然後可以變今樂

### 樂中第十八章

樂者本乎政也政善民安則天下之心和故聖人作樂以宣鬯其和心達于天地天地之氣感而大和焉

天地和則萬物順故神祇格鳥獸馴

聖人之樂既非無因而強作而其制作之妙又能  
真得其聲氣之元故其志氣天人交相感動而其  
效至此

### 樂下第十九章

樂聲淡則聽心平樂辭善則歌者慕故風移而俗易  
矣妖聲豔辭之化也亦然

### 聖學第二十章

聖可學乎曰可曰有要乎曰有請聞焉曰一為要一  
者無欲也無欲則靜虛動直靜虛則明明則通動直

則公公則溥明通公溥廢矣乎

此章之指最為切要然其辭義明白不煩訓解學者能深玩而力行之則有以知無極之真兩儀四象之本皆不外乎此心而日用間自無別用力處矣

公明第二十一章

公於己者公於人未有不公於己而能公於人也

此為不勝己私而欲任法以裁物者發

明不至則疑生明無疑也謂能疑為明何啻千里

此為不能先覺而欲以逆詐億不信為明者發然

明與疑正相南北何啻千里之不相及乎

理性命第二十二章

厥彰厥微匪靈弗瑩

此言理也陽明陰晦非人心太極之至靈孰能明之

剛善剛惡柔亦如之中焉止矣

此言性也說見第七篇即五行之理也

二氣五行化生萬物五殊二實二本則一是萬為一  
一實萬分萬一各正小大有定

此言命也二氣五行夫之所以賦受萬物而生之

者也自其末以緣本則五行之異本二氣之實二氣之實又本一理之極是合萬物而言之為一太極而已也自其本而之末則一理之實而萬物分之以為體故萬物之中各有一太極而小大之物莫不各有一定之分也○此章與十六章意同

顏子第二十三章

顏子一簞食一瓢飲在陋巷人不堪其憂而不改其樂

說見論語

夫富貴人所愛也顏子不愛不求而樂乎貧者獨何

心哉

設問以發其端

天地間有至貴至愛可求而異乎彼者見其大而忌其小焉爾

至愛之間當有富可二字所謂至貴至富可愛可求者即周子之教程子每令尋仲尼顏子樂處所樂何事者也然學者當深思而實體之不可但以言語解會而已

見其大則心泰心泰則無不足無不足則富貴貧賤處之一也處之一則能化而齊故顏子亞聖

齊字意復恐或有悞或曰化大而化也齊、於聖也亞則將齊而未至之名也

師友上第二十四章

天地間至尊者道至貴者德而已矣至難得者人、而至難得者道德有於身而已矣

此畧承上章之意其理雖明然人心蔽於物欲鮮克知之故周子每言之詳焉

求人至難得者有於身非師友則不可得也已  
是以君子必隆師而親友

師友下第二十五章



道義者身有之則貴且尊

周子於此一意而屢言之非復出也其丁寧之意切矣

人生而蒙長無師友則愚是道義由師友有之

此處恐更有由師友字屬下句

而得貴且尊其義不亦重乎其聚不亦樂乎

此重此樂人亦少知之者

### 過第二十六章

仲由喜聞過令名無窮焉今人有過不喜人規如護疾而忌醫寧滅其身而無悟也噫

周子公集

勢第二十七章

天下勢而已矣勢輕重也

一輕一重則勢必趨於重而輕愈輕重愈重矣  
極重不可反識其重而亟反之可也

重未極而識之則猶可反也

反之力也識不卑力不易也

反之在於人力而力之難易又在識之早晚  
力而不競天也不識不力人也

不識則不知用力不力則雖識無補

天乎人也何尤

問勢之不可反者果天之所為乎若非天而出於人之所為則亦無所歸罪矣

文辭第二十八章

文所以載道也輪轅飾而人弗庸徒飾也况虛車乎  
文所以載道猶車所以載物故為車者必飾其輪  
轅為文者必善其詞說皆欲人之愛而用之然我  
飾之而人不用則猶為虛飾而無益於費况不載  
物之車不載道之文雖美其飾亦何所為乎  
文辭藝也道德實也篤其實而藝者書之美則愛  
則傳焉賢者得以學而至之是為教故曰言之無文

月元公集

行之不遠

此犹車載物而輪轅飾也

然不賢者雖父兄臨之師保勉之不學也強之不從也

此犹車已飾而人不用也

不知務道德而第以文辭為能者藝焉而已噫弊也久矣

此犹車不載物而徒美其飾也○或疑有德者必有言則不待藝而後其文可傳矣周子此章似犹別以文辭為一事而用力焉何也曰人之才德偏

有長短其或意中了：而言不足以發之則亦不能傳於遠矣故孔子曰辭達而已矣程子亦言西銘吾得其意但無子厚筆力不能作爾正謂此也然言或可少而德不可無有德而有言者常多有德而不能言者常少學者先務

聖蘊第二十九章

不憤不啟不悱不發舉一隅不以三隅反則不復也  
說見論語言聖人之教必當其可而不輕發也  
子曰予欲無言天何言哉四時行焉百物生焉  
說亦見論語言聖人之道有不待言而顯者故其

言如此

然則聖人之蘊微顏子殆不可見發聖人之蘊教萬世無窮者顏子也聖問天不亦樂乎

蘊中所畜之名也仲尼無迹顏子微有迹故孔子之教既不輕發又未嘗自言其道之蘊而學者唯顏子為得其全故因其進修之迹而浚孔子之蘊可見猶天不言而四時行百物生也

常人有一聞知恐人不速知其有也急人知而名也薄亦甚矣

聖凡異品高下懸絕有不待較而明者其言此者

正以深厚之極警夫淺薄之尤爾然於聖人言深  
常人言薄者深則厚淺則薄上言首下言尾互文  
以明之也

精蘊第三十章

聖人之精畫卦以示聖人之蘊因卦以發卦不畫聖  
人之精不可得而見微卦聖人之蘊殆不可悉得而  
聞

精者精微之意畫前之易至約之理也伏羲畫卦  
專以明此而已蘊謂凡卦中之所有如吉凶消長  
之理進退存亡之道至廣之業也有卦則因以形

矣

易何止五經之源其天地鬼神之奧乎

陰陽有自然之變卦畫有自然之體此易之為書所以為文字之祖義理之宗也然不止此蓋凡管於陰陽者雖天地之大鬼神之幽其理莫不具於卦畫之中焉此聖人之精蘊所以必於此而寄之也

乾損益動第三十一章

君子乾乾不息於誠然必懲忿窒慾遷善改過而後至乾之用其善是損益之大莫是過聖人之旨深哉



此以乾卦爻詞損益大象發明思誠之方蓋乾、  
不息者體也去惡進善者用也無體則用無以行  
無用則體無所措故以三卦合而言之或曰其字  
亦是莫字

吉凶悔吝生乎動噫吉一而已動可不慎乎

四者一善而三惡故人之所值福常少而禍常多  
不可不謹○此章論易所謂聖人之蘊

家人睽復无妄第三十二章

治天下有本身之謂也治天下有則家之謂也  
則謂物之可視以為法者犹俗言則例則樣也

本必端端本誠心而已矣則必善善則和親而已矣  
心不誠則身不可正親不和則家不可齊

家難而天下易家親而天下疎也

親者難處疎者易裁然不先其難亦未有能其易者

家人離必起於婦人故睽次家人以二女同居而志不同行也

睽次家人易卦之序二女以下睽彖傳文二女謂睽卦兌下離上兌少女離中女也陰柔之性外和悅而內猜嫌故同居而異志

堯所以釐降二女于媯汭舜可禪乎吾茲試矣

釐理也降下也媯水名汭水北舜所居也堯理治下嫁二女舜將以試舜而授之天下也

是治天下觀于家治家觀身而已矣身端心誠之謂也誠心復其不善之動而已矣

不善之動息於外則善心之生於內者無不實矣不善之動妄也妄復則无妄矣无妄則誠矣

程子曰无妄之謂誠

故无妄次復而曰先王以茂對時育萬物深哉

无妄次復亦卦之序先王以下引无妄卦大象以

明對時育物唯至誠者能之而贊其旨之深也  
此章發明四卦亦皆所謂聖人之蘊

富貴第三十三章

君子以道充為貴身安為富故常泰無不足而銖視  
軒冕塵視金玉其重無加焉爾

此理易明而屢言之欲人有以貞知道義之重而  
不為外物所移也

陋第三十四章

聖人之道入乎耳存乎心蘊之為德行行之為事業  
彼以文辭而已者陋矣

意同上章欲人真知道德之重而不溺於文辭之陋也

擬議第三十五章

至誠則動、則變、則化故曰擬之而後言議之而後動擬議以成其變化

中庸易大傳所指不同今合而言之未詳其義或曰至誠者實理之自然擬議者所以誠之、事也

刑第三十六章

天以春生萬物止之以秋物之生也既成矣不止則過焉故得秋以成聖人之法天以政養萬民肅之以

刑民之盛也欲動情動利害相攻不止則賊滅無倫  
焉故得刑以治

意與十一章略同

情偽微暖其變千狀苟非中正明達果斷者不能治  
也訟卦曰利見大人以剛得中也噬嗑曰利用獄以  
動而明也

中正本也明斷用也然非明則斷無以施非斷則  
明無所用二者又自有先後七訟之中兼乎正噬  
嗑之明兼乎達訟之剛噬嗑之動即果斷之謂也  
嗚呼天下之廣主刑者民之司命也任用可不慎乎

公第三十七章

聖人之道至公而已矣或曰何謂也曰天地至公而已矣

孔子上第三十八章

春秋正王道明大法也孔子為後世王者而修也亂臣賊子誅死者於前所以懼生者於後也宜乎萬世無窮王祀夫子報德報功之無盡也

孔子下第三十九章

道德高厚教化無窮實與天地參而四時同其惟孔子乎

道高如天者陽也德厚如地者陰也教化無窮如  
四時者五行也孔子其太極乎

蒙艮第四十章

童蒙求我、正果行如筮焉筮叩神也再三則瀆矣  
瀆則不告也

此通下三節雜引蒙卦彖象而釋其義童稚也蒙  
暗也我謂師也筮樸著以決吉凶也言童蒙之人  
來求於我以發其蒙而我以正道果決彼之所行  
如筮者叩神以決疑而神告之吉凶以果決其所  
行也叩神求師專一則明如初筮則告二三則惑



故神不告以吉凶師亦不當決其所行也

山下出泉靜而清也汨則亂亂不決也

山下出泉大象文山靜泉清有以全其未發之善  
故其行可果汨再三也亂瀆也不決不告也蓋汨  
則不靜亂則不清既不能保其未發之善則告之  
不足以果其所行而反滋其惑不如不告之為愈  
也

慎哉其惟時中乎

時中者彖傳文教當其可之謂也初則告清則不  
告靜而清則決之汨而亂則不決皆時中也

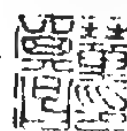
艮其背背非見也靜則止：非為也為不止矣其道也深乎

此一節引艮卦之象而釋之艮止也背非有見之地也艮其背者止於不見之地也止於不見之地則靜靜則止而無為一有為之：心則非止之道矣○此章發明二卦皆所謂聖人之蘊而生靜之意也

附錄

太極圖通書總序

乾道己丑



朱熹

右周子之書一編今春陵零陵九江皆有本而互有同異長沙本最浚出乃熹所編定視他本最詳密矣然猶有所未盡也蓋先生之學其妙具於太極一圖通書之指皆發此圖之蘊而程先生兄弟語及性命之際亦未嘗不因其說觀通書之誠動靜理性命等章及程氏之書李仲通銘程郡公誌顏子好學論等篇則可見矣故潘清逸誌先生之墓叙所著書特以作太極圖為稱首然則此圖當

為書首不疑也然先生既手以授二程本因隋書  
後邢寬居傳者見其如此遂誤以圖為書之卒章  
不復釐正使先生立象盡意之微旨暗而不明而  
驟讀通書者亦復不知有所總攝此則諸本皆失  
之而長沙通書因胡氏所傳篇章非復本次又削  
去分章之目而別以周子曰加之於書之大義雖  
若無害然要非先生之舊亦有去其日而遂不可  
曉者如理性命又諸本附載銘碣詩文事多重復  
亦或不能有發明於先生之道以幸學者故今特  
據潘誌置圖篇端以為先生之精意則可以通乎

書之說矣至於書之分章定次亦皆復其舊貫而取公及蒲左丞孔司封黃太史所記先生行事之實刪去重複合為一篇以便觀者蓋世所傳先生之書言行具此矣潘公所謂易通疑即通書而易說獨不可見向見友人多蓄異書自謂有傳本亟取而觀焉則淺陋可笑皆舍去時舉子綴葺緒餘與圖說通書絕不相似不問可知其偽獨不知世沒有能得其真者與否以圖書推之知其所發當極精要微言湮沒甚可惜也熹又嘗謂朱內翰震進易說表謂此圖之傳自陳搏种放穆修而來而

五峰胡公仁仲作通書序又謂先生非止為種穆之學者此特其學之一師耳非其至者也夫以先生之學之妙不出此圖以為得之於人則決非種穆所及以為非其至者則先生之學又何以加於此圖哉是以竊嘗疑之及得誌文考之然後知果先生之所自作而非有所受於人者公蓋皆未見此誌而云耳人有真能立伊尹之志修顏子之學則知此書之言包括至大而聖門之事業無窮矣

## 太極圖解序

張栻

二程先生道學之傳發於濂溪周子而太極圖乃濂溪自得之妙蓋以手授二程先生者或曰濂溪傳太極圖於穆修之學出于陳搏豈其然乎此非諸子所得而知也其言約其意微自孟氏以來未之有也通書之說大抵皆發明此意故其首章曰誠者聖人之說大哉乾元萬物資始誠之源也乾道變化各正性命誠斯立焉夫曰聖人之本誠之源者蓋深明萬化之一源也以見聖人之精蘊此即易之所謂密中庸之所謂無聲無臭者也至於乾道變化各正性命則是本體之流行發見者

故曰誠斯立焉其篇云五行陰陽太極四時運行萬物終始混兮闢兮其無窮兮道學之傳實在乎此愚不敏輒舉大端與朋友共識焉雖然太極豈可以圖傳也先生之意特假圖以立義使學者默會其旨歸要當得之言意之表可也不然而謂可以方所求之哉

### 太極圖解後序

張栻

或曰太極圖周先生手授二程先生者也今二程先生之所講論答問之見於遺書者大略可睹獨未及此圖何耶以為未可遽示則聖人之微辭見



於中庸易繫者先生固多所發明矣而何獨秘於此耶祇應之曰二程先生雖不及此圖然其說固多本之矣試詳攷之當自可見學者誠能從事於敬真積力久則夫動靜之幾將深有感於隱微之間而是圖之妙可以嘿得於胷中不然縱使辯說之詳猶為無益也嗟乎先生誠通誠復之論其至矣乎聖人與天地同用通而復復而通中庸以喜怒哀樂未發已發言之又就人身上推尋至於見得大本達道處又衆同只是此理此理就人身上推尋若不於未發已發處看即何緣知之蓋就天

地之本源與人物上推來不得不異此所以於動而生陽難為以喜怒哀樂已發言之在天地只是理也今欲作兩節看切恐差了復卦見天地之心先儒以為靜見天地之心伊川先生以為動乃見此恐便是動而生陽之理然於復卦發出此一畧示人又於初爻以顏子不遠復為之此只要示人無間斷之意人與天地一也就此理上皆收拾來與天地合其德與日月合其明與四時合其序與鬼神合其吉凶皆其度內爾

通書後跋

張

濂溪周先生通書友人朱熹元晦以太極圖列于  
篇首而題之曰太極通書拭刻于嚴陵學宮以示  
多士嗟乎自聖學不明語道者不睹夫大全卑則  
割裂而無統高則汗漫而不精是以性命之說不  
參乎事物之際而經世之務僅出乎私意小智之  
為豈不可歎哉惟先生、乎千有餘載之後超然  
獨得夫大易之傳所謂太極圖乃其綱領也推明  
動靜之一源以見生化之不窮天命流行之體無  
乎不在文理密、本末該貫非闡微極幽莫能識  
其指歸也然而學者君之何而可以進於是哉亦

曰敬而已矣誠能起居食息主一而不舍則其德性之知必有卓然不可掩於體察之際者而後先生之蘊可得而窮太極可得而識矣

無極而太極辯

極之得名以屋之脊棟為一屋之中居高處蓋衆木之總會四方之尊仰而舉一屋之木莫能加焉故極之義雖訓為至而實則以有方所形狀而指名也如北極皇極爾極民極之類皆取諸此然皆以物之有方所形狀適似於極而具極之義故以極名之以物喻物蓋無難曉惟大傳以易之至理在易之中為衆理之總會萬化之本原而舉天下之理莫能加焉其義莫可得名而有類於極於是取極名之而係以太則其尊而無對又非他極

之比也。然則太極者特假是物以名是理。雖因其有方所形狀以名而非有方所形狀之可求。雖與他書所用極字取義畧同而以實喻虛以有喻無。所喻在於言外。其意則異。周子有見於此。恐夫人以他書閑字之例求之。則或未免滯於方所形狀而失聖人取喻之意。故為之言曰：無極而太極。蓋其指辭之法。猶曰：無形而至形。無方而大方。欲人知夫非有是極而謂之太極。亦特托於極以明理耳。又曰：太極本無極也。蓋謂之極。則有方所形狀矣。故又反而言之。謂無極云耳。本非有極之實。欲

人不以方所形狀求而當以意會於此其反覆推  
本聖人所以言太極之意最為明白後之讀者字  
義不明而以中訓極已為失之然又不知極字但  
為取喻而遽以理言故不惟理不可無於周子無  
極之語有所難通且太極之為至理其辭已足而  
加以無極則誠似於贅者矣因見象山語無極書  
正應不能察此而輒肆於麓辯為之切嘆故著其  
說如此云

### 五行說

五行之序以質之所生而言則水本是陽之濕氣

以其初動為陰所陷而不得遂故水陰勝火本是陰之燥氣以其初動為陽所揆而不得達故火陽勝蓋生之者微成之者盛生之者形之始成之者形之終也然各以偏勝也故雖有形而未成質以氣升降土不得而制焉本則陽之濕氣浸多以感於陰而舒故發而為木其質柔其性煖金則陰之燥氣浸多以感於陽而縮故結而為金其質剛其性寒土則陰陽之氣各盛相交相搏凝而成質以氣之行而言則一陰一陽往來相代水火金水云者各就其中而分老少耳故其序各由少而老土



則分旺四季而位居中者也此五者序若參差而造化所以為發育之其實竝行而不相悖蓋質則陰陽交錯凝合而成氣則陰陽兩端循環不曰水火木金蓋以陰陽相間言猶曰東西南北所謂對代者也氣曰木火金水蓋以陰陽相因言猶曰東西南北所謂流行者也質雖一定而不易氣則變化而無窮所謂易也

通書序畧

胡 宏

通書四十章周子之所述也周子名惇順字茂叔舂陵人推其道學所自或曰傳太極圖於穆修也

傳先天圖於种放、傳於陳搏此殆其學之一師  
欤非其至者也希夷先生有天下之願而卒與鳳  
歌荷蓀長往不來者伍於聖人無可無不可之道  
亦似有未至者程明道先生嘗謂門弟子曰昔受  
學於周子令尋仲尼顏子所樂者何事而明道先  
生自再見周子吟風弄月以歸道學之士皆謂程  
顯氏續孟子不傳之學則周子豈特為种穆之學  
而止者哉粵若稽古孔子述三五之道立百王經  
世之法孟軻氏闢楊墨推明孔子之澤以為萬世  
不斬人謂孟氏功不在禹下今周子啟程氏兄弟

以不傳之妙一回萬古之光明如日麗天將為百世之利澤如水行地其功蓋在孔孟之間矣人見其書之約也而不知其道之大也見其文之質也而不知其義之精也見其言之淡也而不知其味之長也顧愚何足以知之然服膺有年矣試舉一二語為同志者起予之益乎患人以發策決科榮身肥家希世取寵為事也則曰志伊尹之所志患人以知識聞見為得而自畫不待價而自沽也則曰學顏子之所學人有真能立伊尹之志修顏子之學者然後知通書之言包括至大而聖門之事

業無窮矣故此一卷書皆發端以示人者宜其度越諸子直與易書詩春秋語孟同流行乎天下是以叙而藏之遇天下之善士又尚論前修而欲讀其書者則傳焉

書太極圖解後

度 正

正始讀先生所釋太極圖說莫得其義然時時覽而患之不敢廢其後十有餘年讀之既久然後始知所謂上之一圈者太極本然之妙也及其動靜既分陰陽既形而其所謂上之一圈者常在乎其中蓋本然之妙未始相離也至於陰陽變合而生

五行水火木金土各具一圖者所謂分而言之  
一物一太極也水而木、而火、而土土而金復會  
於一圖者所謂合而言之五行一太極也然其指  
五行之合也總水火木金而不及土者蓋土行四  
氣舉是四者以該之兩儀生四象之義也其下之  
一圖為乾男坤女者所謂男女一太極也又其下  
之一圖為萬物化生者所謂萬物一太極也以見  
太極之妙流行於天地之間者無乎不在而無物  
不然也然太極本然之妙初無方所之可名無聲  
臭之可議學者之求之其將何以求之哉亦求之

此心而已矣學者誠能自識其心及而求之日用之間則將有可得而言者夫寂然不動喜怒哀樂之未發者此心之體而太極本然之妙於是乎在也感而遂通喜怒哀樂之既發者此心之用而太極本然之妙于是而流行也然以發者可見而未發者不可見已發者可聞而未發者不可聞學者於此深體而默識之因其可見以推其不可見因其可聞以推其不可聞庶乎融會貫通太極本然之妙可求而心極亦庶乎可立矣或者不知致察乎此而於所謂無極云者真以為無而以為周子

立言之病失之遠矣先生嘗語正曰萬物生於五行五行生於陰陽陰陽生於太極其理至此而極正當時聞之心中釋然若有以見夫理之所以然名之所以立者先生又曰乾道成男坤道成女何也此程子所謂海上無人之境而人忽生乎其間者此天地生物之始禮家所謂感生之道也又曰生天生地成鬼成帝即太極動靜生陰陽之義盡先生晚年表裏洞然事理俱融凡諸子百家一言一行之合於道者亦無不察况聖門之要旨哉遂寧傳者伯成未第時嘗從周子遊而接其議論先

生聞之嘗令正訪其子孫而求其遺文焉在吾鄉時傳嘗有書謝其所寄遇說其後在永州又有書謝其所寄改定同人說但傳之書稿無恙而周子之易說則不可復見耳聞之先生今之通書本名易通則六十四卦疑皆有其說今考其書獨有乾損益家人睽復無妄蒙艮等說而亦無所謂遇說同人說者則其書之散逸亦多矣可不惜哉夫大極者所以發明此心之妙用也通書者又所以發明大極之妙用也然其言辭之高深義理之微密有非後學可以驟而窺者今先生既已反復論



究極其說章通句解無復可疑者其所以望於後之學者至矣正也輒不自量併以其聞之先生者附之于此學者其亦熟復而深味之哉

右正少時得明道伊川之書讀之始知推尊先生而先生仕吾鄉時已以文學聞於當世遂搜求其當時遺文石刻不可得又欲於架閣庫詩其書判行事而郡當兩江之會屢遭大水無復存者始仕遂寧聞其鄉前輩故朝議大夫知漢州傅耆曾從先生遊先生嘗以姤說及同人說寄之遂訪求之僅得其目錄及義慶集載先生遺事頗詳久之又

得其手書手謁二帖其後遇枌歸得枌歸集之成都得李才元書臺集至嘉定得呂和叔淨德集來懷安又得蒲傳正清風集皆載先生遺事至於其他私記小說及先生當時事者皆纂而錄之一日與今夔路運司帳幹楊齊賢相會成都時楊方草先生年譜且見囑以補其闕刊其誤楊先生之鄉士也操行甚高記覽亦極詳博意其所考訂必已精密退而閱之其載先生來吾鄉歲月頗自差舛甚者以周恭叔事為先生事又以程師孟逸行詩為趙清猷詩於是屢欲執筆未暇也及來重慶官

事稍閒遂以平日之所聞者而為此篇然其所載  
於先生入蜀本末為最詳其他亦不能保其無所  
遺誤正往時嘗有志遍遊先生所遊之處以訪其  
遺言遺行今自以衰晚莫能遂其初志有志之士  
倘能垂意搜羅補而修之使無遺闕實區區之志  
也嗚呼天之未喪斯文也故其絕千有餘年而復  
續之未久復又晦昧至近世復燦然大明小人  
之用事者自以為不利於已盡力以抑絕之賴  
天子聖明大明黜陟而斯文復興如日月之麗天  
人皆仰之有願學之志假令百世之下復有能沮

毀之者其何傷於日月乎其何傷於日月乎嘉定  
十四年八月二十有九日後學山陽度正謹序  
性善兄頃在成都夜讀通鑑其後常患目昏不能  
多作字其編類濂溪家世年表蕃執筆從旁書之  
書至買平紋紗衫材撈蒲綾袴既蕃曰不太苛細  
否曰此固哲人細事如食夙之精膾之細魚之綏  
紺紵之飾紅紫之服當暑之絺綌鄉黨皆備書之  
今讀之如生於千載之前同堂合席也豈可忽乎  
蕃恐觀者之不達乎此故書之以示同志云嘉定  
十四年九月二十有五弟蕃百拜謹跋

張 栻

按先生之書近歲以來其傳既益廣矣然皆不能  
無謬誤惟長沙建安板本為庶几焉而犹頗有所  
未盡也蓋先生之學之與其可以象告者莫備於  
太極之一圖若通書之言蓋皆所以發明其蘊而  
誠動靜理性命等章為尤著程氏之書亦皆祖述  
其意而李仲通銘程邵公誌顏子好學論等篇乃  
或并其語而道之故清逸潘公誌先生之墓而序  
其所著之書特以作太極圖為首稱而後乃以易  
說易通繫之其知此矣然諸本皆附於通書之後

而讀者遂誤以為書之卒章使先生立象之微旨  
暗而不明驟而語夫通書者亦不知其綱領之在  
是也長沙本既未有所是正而通書乃因胡氏所  
定章次先後輒頗有所移易又刊去章自而別以  
周子曰加之皆非先生之舊若理性命章之類則  
一去其目而遂不可曉其所附見銘碣詩文視他  
本則詳矣然亦或不能有以發明於先生之道而  
徒為重複故建安本特據潘誌置固篇端而書之  
次序名章亦復其舊又即潘誌及蒲左丞孔司封  
黃太史所記先生行事之實刪去重複參互考訂

合為事狀一篇至于道學之微有諸君子所不及知者則又一以程氏及其門人之言為正以為先生之書之言之行於此亦畧可見矣然後得臨汀楊方本以校而知其舛陋犹有未盡正者又得何君營道詩序及諸嘗遊春陵者之言而知事狀所序濂溪命名之說有失其本意者覆校舊編而知筆削之際亦有當錄而誤遺之者又讀張忠定公語而知所論希夷種穆之傳亦有未盡其曲折者當欲別加是正以補其闕而病未能也茲乃被命假守南康遂獲嗣守先生之遺教於百有餘年之後

顧德類弗漸惧已深瞻仰高山益切寤歎因取舊  
表復加更定而附著其說如此鋟板學官以與同  
志之士共覽觀焉淳熙己亥夏五月日

又延平本

前人

臨汀楊方得九江故家傳本校此本不同者十有  
九處然亦互有得失其兩條此本之誤當從九江  
本如理性命章云柔如之當作柔師友章當作義者以  
下折為其十四條義可兩通當並存之如誠幾德  
下章章云理曰禮作履慎動章云邪動一作化章一作  
愛敬章云有善此下有學焉此下曰有不善



一無此曰不善此下字一樂章云優柔平中平一作輕

生敗倫倫一作常聖學章云請聞焉聞一作問顏子章云獨

何心哉作心一能化而齊齊一作消過章一作刑章

云不止即過焉作則一其三條九江本誤而當以此

本為正如太極說云無極而太極一生字誠章

云誠斯立焉主誤家人睽復無妄章云誠心復其

不善之動而已矣作心誤凡十九條

又南康本

朱熹

右周子太極圖并說一篇通書四十章世傳舊本  
遺文九篇遺事十五條事狀一篇熹所集次皆以

校定可繕寫素今附見于此學者得以考焉

道藏精華第一集之七  
文山遜叟蕭天石主編

伍冲虛丹道全書  
道教入門合刊

自由出版社印行



# 道藏精華第一集之七

伍冲虛丹道全書  
道教入門合刊

頁次

天仙正理直論增註.....一

明冲虛子伍守陽撰。并與其堂弟真陽子守虛同註，卷前爲道原淺說，卷後爲先後天炁、藥物、鼎器等直論共九章。凡藥生內景，採藥真工，採大藥工，得大藥景，行火工，止火景，三關工，服食工，守中理，出神景，出神收神法，煉虛還虛理，無不顯明直捷反覆詳明，足絕衆口之妄，爲學人斬荆棘而闢坦途。

伍真人丹道九篇（增輯：門人問答）.....一三三

斯錄闡發仙宗，而以佛宗爲印證。故又名仙佛合宗，爲龍門秘法天機，旨在使天下後世知性命以修爲要。共九章，可與前書交相參閱，更易得丹道之真全。未附邱祖秘傳小周天歌訣，尤爲簡要。總之，是書一以闡直論未宣之秘法，一以盡日傳未洩之天機。有斯錄則玄中之玄，秘中之秘，炳若日星矣。

大丹問答.....一七九

晉抱朴子葛洪撰。抱朴子內外篇共七十卷。對道旨與金丹大道及神仙變化之方，服氣吐納之法，與乎房中之術，綜括無遺。惟多係泛論性質，且言近怪誕者不少，而坊間行本亦易得，故未全採，而

僅錄其大丹問答，以示一斑。至其養生論，旨亦較佳，已收入第一冊內。

道 教 入 門 ..... 一八三

道教入門，爲常州因是子蔣維喬先生所著五教入門之一書，卷前首刊有高要馮炳南先生之五教入門總序，及道教入門序。全書分緒論、道教的源流、道教的道德、道教的修養、道教修行的齋戒與功過、及結論等六章，內容深入淺出，可與玄門必讀一書，及道教旨要概述一文合參。

道藏精華第一集之七  
文山遜叟蕭天石主編

# 伍冲虛丹道全書

自由出版社印行





天仙正理直論增註目錄

卷前

冲虛子自序

有註

增註說

道原淺說篇

卷後

先天後天二炁直論第一

藥物直論第二

鼎器直論第三

火候經第四

煉己直論第五

築基直論第六

煉藥直論第七

伏氣直論第八

胎息直論第九

直論起由

後跋

附

重修天仙正理書後

伍真人事實及授受源流畧

# 天仙正理直論增註卷前

## 本序 并註

伍冲虛子自序曰。昔曹老師語我云。仙道簡易。只神炁二者而已。

修仙者。必用精炁神三寶。此言只神炁二者。以精在炁中。精炁本是一。故也。一神一炁。即是一陰一陽。予於是知所以長生者以

炁。

炁者。先天炁。即腎中真陽之精也。人從此炁以得生。亦修此炁而長生。唯用修而得長其生。故稱修命。陳希夷所以云。留得陽精。決定長生。是也。

所以神

通者以神。

神者元神。即元性。為煉金丹之主人。修行人。能以神馭炁。及以神入炁穴。神炁不相隔礙。則謂之內神通。能以神大定。純陽而出定。變化無窮。謂之外

神通。皆神之能事。故

此語人人易曉。第先聖惓惓託喻顯道。

託喻者。以神喻姤女。喻離

女。喻婦。喻妻。喻我。喻汞。喻砂也。以元炁喻嬰兒。喻坎男。喻夫。喻彼。喻金。喻鉛也。喻雖多。不過心腎中之二物。

而世多援喻誑人。

借古者以

人喻為言者。便假說以女人為彼家。以陰戶為鼎器。以行姤為配合。以姤姤久戰。而誑人曰採取。取男姤之穢精。女姤之濁涕。而吞之曰服食。此廣胎息書之異說也。豈可以犬馬姤後。而談遺精之事。而教人乎。有借古者以外丹藥喻為言者。便用砒硫膽礪。鹽礬硝皂雜物燒煉爐火以誑人。而陰為提手。行其拐騙之詐謀。致道愈晦。

世人貪女鼎之

樂。以嫖娼而失精。反稱曰採補。本催死之事。反稱不死之道。寧貪數年之嫖樂。無證果而速死。不學百日築基成。而得長生。愈行假路。愈不識性命之真宗。又有世人。貪求橫財。燒煉爐火。只學點茅假銀。反稱為點化金丹。意圖賺錢。而得大利。反遭折本而傾家。愈信方士愚矣。愈不識真金丹之妙藥。此所以道之不明而曰愈晦。

故先聖又

4

轉機而直言神氣矣。

喻本為明道。而設言其近似。邪人執喻為道。而道反受害於喻矣。故自我丘真人以來諸祖。不得不直言神炁二者。以決言

道之真。

羣書之作。或有詳言神。則未有不畧於氣者。或有詳言氣。亦

未有不畧於神者。是亦天機之不得不祕也者。奈後世又不能究

竟。無全悟何。無完修何。

仙道以元神元炁二者雙修而成。故說性命雙修為宜。古聖詳神畧氣。及後世愚人。不明乎炁。只妄言後天呼吸之

事。所以不能全悟完修而成道。古聖詳氣畧神。後世愚人不知所主者在神。只妄猜修命不修性。犯呂真人所言。如何能入聖。所以亦不能全悟完修而成道。流禍至於人人易視仙道而輕

談。僧人小視仙道為不足證。

予亦正欲均詳而直論之。夫既謂炁為長生之本。

有命

之帶

寧不以神受長生之果者乎。

有性之根。

將謂神為修長生之主。寧

不以炁定長生之基者乎。

一日戶部郎四愚張公名學懋。來沖虛子道隱齋中問曰。此四句是如何說。伍子答曰。此性命雙修之說也。

炁爲長生本者。言先天炁卽眞陽之精。世人耗盡此精炁。則能喪命。返還得此精炁。則能長生。所以古云氣是添年藥。又云留得陽精。決定長生。是也。我言學者。要知長生之本。爲先天精炁。當知非容易可得者。必由神而馭之。而得長住長生。則此長生之果。唯是神長住之所受用者。故說受長生之果是神。神爲修長生主者。言若不以元神主乎炁。便不得眞長生之元炁。經云。神行卽氣行。神住卽氣住。我故說修長生之主是神。然神非得炁定基。而長凝神入於炁穴。則神墮空亡。而無所長住。而不能長生。必得眞炁爲不死。而後神隨之以不死。雙修之理。少一不得。少神則炁無主宰。不定。少炁則神墮頑空。不靈。是炁也。神也。仙道之所以爲雙修性命

者也。

西山記云。雖知養性之理。不悟修行之法。則生亦不長。雖知修煉之方。不得長生之道。則修亦無驗。

且謂今也以二炁爲

論。所以明生人生仙佛之理也。

炁曰二者。以其先天炁及後天氣。分二體而二其用也。先天必因後天而採取。而烹煉。而入

穴凝神。方能神炁合一。後天必因先天則有歸依。有證果還伏而寂定。唯二者當並用。故並論之。然欲明生人之理。其先後天之炁。曰生身。曰成身。皆以順行。及住世間亦皆順。欲明生仙佛之理。其二炁隨神而返身中。皆逆用而還伏爲靜定寂滅而眞空。若二炁不順行。則人不能生。二炁不逆行。則仙佛亦不生。藥物爲論。所以明

脫死超生之功也。

人生有必老病死之理。唯眞精元炁。爲救老病死之藥物。修煉之而服食之。除其老病苦。得不死而長生者。

而火候

集古爲經。所以合羣聖仙機。列爲次第之宜也。

世人皆知聖人傳藥不傳火。爲見薛道光之言故

也。及我博觀。則見聖聖皆有傳火之言。但不全言而皆畧。卽我所說畧於氣者。我欲全言之。又不敢下口。便下口言之。而人未必信徵。未必能用。與不言等耳。故集衆聖之畧言者。而成我欲全言之志。卽過去世高真上聖度世之言。留爲未來世聖眞爲常行不易之經。故獨以經名。永滅却未來世言有候言無候者之偏疑耳。且知衆聖皆已言之。精明慎密如此。非我臆說杜撰之言也。

### 喻築基論二炁漸證於不漏

定息還精炁。謂之築基。息定精還。謂之基成不漏。若有

漏。則不能爲胎神之基。無漏則身

可久生。而爲伏炁胎神之法界也。

借煉藥論二炁成一而不離。藥不煉。則金木

木合一。火藥適均。卽所謂相見結嬰兒者。

闡伏炁論藏之內而不馳諸外。

闡者前人皆祕而不言。此獨開揚直論之也。外

馳者。炁散而神無所歸依。伏者。卽所謂若欲長生。神炁相住之說。

雖反覆言炁而不見其繁。立一名。彰一

義也。

言後聖見名。當思所以用實義。勿作世間時文套語忽過。

論煉己者。論其成始成終之在眞我。

眞我

者。是言己之本來面目。卽元神本性之別號也。凡所爲採藥煉藥。基之築成於始者。皆由煉己。證本來面目之成於始者。卽所以修性於始也。所爲伏炁胎息。爲脫胎出神。成還虛於終者。皆由煉己。證本來面目之成於終。卽所以修性於終也。始終皆是本性而成仙。能復眞性者。卽仙也。非眞性者。卽非仙也。世世之愚人。不知仙卽是性。與佛卽是性同。所以舉世謬仙而莫知所學。而亦莫有所成。但仙聖始言煉己者。以其有諸相對者。是性之用於世法世念中。而逆回者言之也。終言煉神還虛者。是性之無相對者。獨還於虛無寂滅而言之也。其實

只是「一個性真而已」。世之愚人。墮於邪說外道者。妄執邪見。偏於談仙談佛。謂仙不是性。而佛是性。謂佛畢竟與仙不同。不信法華經所謂仙人授佛妙法。如來因之成佛。不信華嚴經所謂如來大仙道。微妙難可知。既不信佛言。何必強談佛。予謂不但不知仙。不知佛。併亦不知自己性。而徒妄言誑語。以惑世自墮。可惜於仙佛法海中不能見一浮漚。真可憐也。

**專言神而不見其簡操一機貫一義也。**

元神本性。主宰乎性命而雙修。始也欲了命爲長生超劫之基。則以性配

命而爲修。固雙修之一機。終也欲了性爲長生超劫運之性。則以長生之命配性而爲修。亦此雙修之一機也。此正顯明直捷全機。簡而不簡者也。

**鼎器之論見**

**神炁之互相依。**

此卽命依性而了命。性依命而了性。炁依神則能化炁。神依炁則能化神。

**胎息之論密指胎其神**

**而息其炁。此又合神炁而歸其妙化於神而虛者也。**

胎息之初。煉炁以化成神。卽經

所謂不出不入。自然常住者。如佛之龍宮一定七日。菩提樹下。一定七日。仙曰胎圓。佛曰滅盡定。及陽神出現。仙曰出神。佛曰始成正覺。如來出現。從此皆名頓法。仙曰煉神還虛。佛曰虛空界盡。我此修行。終無有盡。此皆神而虛無之極境也。所以能超過天地劫運者。仙佛皆要如此而後可。  
**如此語成九章道明無極。**

**復以曹老師昔爲我淺說道原者發明之。亦成一篇冠之直論之。**

**首。先揭其大綱。**

曹老師昔云。古聖所言修行之事。及我素所言者。皆節目。卽儒家所謂人道之當然者。我今再爲爾淺說其道之原。卽儒家所謂天道之所

以然者。若知人而不知天。也不可。何也。凡曰大修行。非止於此一生之事而已。必要證無上之上。先要知大道所以然之真。而後修得證所以然之妙。始可信心直行到極處。不然何所往而何所證。豈不悞大聖大真之大志哉。我今亦揭道之原。發明於篇首。以示修行之總綱。

**而道體之全。已盡精微於直**

**論。又致廣大於淺說。且廣大之不廢詳。精微之不廢捷。**

凡廣大之言。皆止於大畧。

唯淺說之廣大而發詳明。無疎畧處。凡精微之言。皆近於隱秘。或煩瑣。唯直論之精微而更捷要。無隱煩處。

**二者全備出世。而世始全**

**仙道矣。**

予論說全備成書。真足爲世之鑒觀者。雖有奸邪棍黨。欺誑世之初學淺見。謂妙訣不載書。必要我口授。方知祕法。斯言固足取信於人。以施邪計。若有志學者。

必要得是書而先觀之。則求道有指示。而人不可欺以邪。已得真傳仙道者。而後觀之。則有印證。而可知玄妙之所以然而當然。已行真仙正道而後觀者。則所行與道合不合。其功成不成。有所考據。若所聞所行合是書。即可信可成。若不合是書。即必不可信。必無可成。所以孔子云。夏殷之禮吾能言。杞宋不足徵。文不足也。子思云。上焉無徵不信。下焉不尊不信。而謂直論全書。可少乎哉。故陳泥丸亦云。若未逢師且看詩。詩中藏訣好修持。雖然未到蓬萊路。也得人間死較遲。是也。

**倘有不徹諸書之簡**

**語。**語簡而少。必不能發明至玄妙之大道。學者何以得徹悟。抱朴子亦云。五千言雖出於老子。其中不肯全舉其事。誦而不得要道。直爲徒勞耳。文子莊子尹喜之文章。永無至言。或齊生死爲無異。或以存活爲勞役。徂歿爲休息。其去神仙已千萬億里遠矣。

**必當從此證會其全。**

古仙佛諸書。皆詳一而畧一。如仙書



祇詳言煉精化炁以出欲界。曰採取。曰烹煉。曰成丹。曰服食。至於十月之煉炁。但曰守中。不盡其化神之說。此皆書之所簡也。如佛書祇詳言禪定色界四禪之理。用之以出色界。即仙之煉炁轉神入定也。至於欲界離欲除淫。如仙之煉精化炁者。但曰不除淫修禪定如蒸砂石。終不成飯。如來涅槃。何路修證。明明言淫之當戒。而不言淫機。身心何以得斷。淫根何以無漏而成漏盡通。不死之阿羅漢。亦是語之所以簡也。我故曰。佛言詳於終而畧於始。所以無始者必無終。仙言詳於始而畧於終。所以有安於成始。而忽於成終者有之。亦即此序所謂詳炁畧神詳神畧炁者。我見諸書。俱是如此。故以煉精煉炁。化炁化神。而全言之。又煉神還虛爲超出無色界之所必由。皆爲從前仙聖之所畧言者。但曰九年面壁。我乃以大定常定之至玄至妙者而歷歷全言。全之又全。願後之人。得與仙佛齊肩。皆從此直論一書悟入。

**有不悟諸書之隱言。**  
言隱則擬議者難以知隱即喻也。如參同契之喻乾坤。喻坎離。如喻日月。喻水火。如喻彼我。喻男女。喻夫婦。如喻龍虎。喻鳥兔。喻龜蛇。如喻藥物。喻鉛汞。喻金木。如喻甲庚乙辛。喻丙丁壬癸。喻戊己。喻火候。喻鼎器。如此多喻。即令人能以喻悟正。猶且難知。無奈妖人又且借喻叛正以惑學者。人將何以參悟哉。故抱朴子云。考覽奇書。既不少矣。率多隱語。難以卒解。而意之所疑。又無可諮問。

**必當從此證鑽其顯。**  
人身中只有精炁神三寶。爲得生之本。此論所說神與是也。精。祇用先天。忌至後天。而炁不能無先後天之二用等語。說得何等顯明。心印經曰。上藥三品。神與炁精。已直言之矣。百日內之理。我顯言精炁神者。亦遵之也。養胎定神。只有神炁二者。胎息經曰。若欲長生。神炁相住。已直言之矣。爲十月內之理。我於此顯言神炁者。亦祖述之也。固不敢巧立幻言以爲顯。又不敢重立喻言而終成不顯。熟計古昔諸書。近于有道之世。可易明易悟。雖借喻言亦無害。今之世。傍門邪

說橫行。徧滿天下。各立門戶。借喻誑人。令學者無所從由。於此不可復用喻言之世。不得不顯言直論。以開正門。闢正路。接引後聖。而易悟入。我之願也。敢不勉焉。而直論之哉。

讀此者了然解悟。

後聖得直論而讀者。必得頓然解悟。我以四十餘年究竟之力而悟。後聖不終三日。徹見而徹知。并解悟二經之法旨。不大便益

耶。則其超凡入聖。端在茲乎。

古人有一字之師。有一句之師。曾謂此論註已六萬言矣。不可師教未來際聖真哉。卽其解悟能由于

此。修證亦必由於此矣。其因果必不昧。時

大明崇禎十二年己卯秋丘真人門下第八派分符領節弟子沖  
虛伍守陽序於南都燈市道隱齋中

## 增註說

書有不必註者。謂已顯明直捷。反覆辨論之。若有註也。書有可以註者。謂宜發明書言。以己意逆合而註之也。必後之聞見與前之聞見同。前書得後註。理愈明而猶合轍若一。斯可不誑惑於世矣。若觀者不知作者意。如註參同契爲納甲。註悟真篇爲房術。註楞嚴楞伽金剛法華以時文訓詁套語。不能剖真修實義。各成門戶。致有經自爲經。註自爲註之斥。出乖路醜。則亦何用註爲。所以天仙正理直論。既有仙佛合宗爲之註。猶懼後人妄註錯誤。害超世

之聖真。吾堂弟真陽子又加註之。予又輔之。同一師之學。並四隣之見而爲之者。其合宗二註。又皆出予錄者之手。無非杜絕衆口之妄。保全度世之真。則後世不必畫足於蛇。倒屣於首。令未來無極劫中。皆不失性命根宗。不迷超劫慧命。誠不謬註者之所賜也。故亦誠之曰毋煩後註。

天仙正理直論增註卷前

明萬歷中睿帝閣下吉王國師維摩大夫季子三  
教逸民南昌縣辟邪里人冲虛子伍守陽撰并註

同祖堂弟同師真陽子伍守虛同註

道原淺說篇

本實還陽老師平常言教之  
目。門下伍子發明爲總綱。

伍子道原淺說發明曰。仙家修道爲仙。初證則長生不死。

伍真陽註云。人人

同此生。有長其生而不死者。乃仙宗有修有證之聖人也。與無修證。有生死之凡夫不同。所以欲高出於人之上者。不可無修證也。修之初。煉身中之元精。不離元炁而復還化元炁。古聖祖之煉精化炁。煉到炁足。卽爲初修之證。炁果足而無漏竅。便長生不死。成漏盡神通。出欲界矣。此由築基之果成。鍾離真人傳道集。謂是初學之小成。是也。○昔吉王太和問曰。人言長生不死。最難得者。最大之事。老師今淺明言之。但曰初證者。請再詳之。冲虛子曰。初修煉腎中真陽之元精。謂之築基。陽精煉得不漏。而返成炁。漸修漸補得元炁足。如童子之完體。方是築基成者。基成則永無漏之果從此始。故曰初證。此由百日之得果也。後面有十月化神。九年還虛。正是大事。與天地同久。正得大果。謂之大成者是也。世人不矧後證之

大。只止於此。便以此爲大。故呂祖云。修命不修性。如何能入聖。以其神不通靈。故又言壽同天地一愚夫。是也。太和曰。今聞教。始知天仙之道爲至大。**極證則統**

**理乾坤**

真陽曰。由色界之修證而上。歷無色界之修證而超出。永與虛空同體。證天仙矣。鍾離真人謂之中成大成。是也。得到天仙。卽理天上之事。與天地同長久。丘

真人云。寸地尺天。皆有所轄。無空隙處。是也。○昔吉王殿下問曰。天仙虛無之極。如何統理乾坤。沖虛子曰。初修時。主顛倒乾坤。主天地交泰。亦是統理之始。道成時。如太上三天尊之主玉清上清太清者。玉帝爲萬天之王者。玄帝之北極鎮天者。東華之帝東方者。世尊在西天救世度人者。天官管天。地官管地。水官管水者。三清有九霄三十六洞天之理者。有二十四治之理者。如張天師管陽平治之類。塵世之下。有八十一洞天之理者。有五嶽之王者。唐李靖主中嶽者。漢張子房主王屋山者。許旌陽爲丹臺宮主者。王喜先生爲蓬萊上島主者。涓子爲中島主者。陳搏爲蓬萊下島主者。鍾離真人爲南洲講法師者。邵堅爲匡廬山主。楊太君爲天臺山主。三茅眞君主三元罪福事。此皆出於太清玉華仙書之說。及世人傳誦者。以此觀之。丘眞人之言。亦先發明之者矣。王曰是。

**古今人人羨慕而願學者**

世聞仙能不死。又有神通。誰不羨慕。又見紫陽云。學

仙須是學天仙。唯有金丹最的端。誰不願學。又因果經云。佛啓父王曰。我欲出家。爲有四願。願不老。願恒少壯。願無病。願不死。此見仙佛同願。

**但道理精**

**深。人人未必能曉。**

古聖高眞。借法象爲喻。而法象實非眞我性命。權指身心粗迹之近於己者以示人。而實悟入於未有身未有心之上。斯所謂精深也。

後世人遂以法象而執之。如銅人身上用針灸。何以愈人身之病。所隔者遠也。遂冒認身心而揣摩。如將甘蔗囫圇一吞。抑何得有眞滋味。此由未能曉之故也。

**予欲爲**

衆淺說之。以發明前聖之所未發者。

前所未發者亦多。如煉神還虛之理。如煉精止火之機。如辨採藥之何爲真清。

如剖周天之何爲大。何爲小。如超脫以五龍之捧。

如常定喻乳哺之養兒皆是。今皆有發明精切語。

夫所謂道者。

道字。卽人所以生死。所以修證。必然由之。

而不可無者。是人所以得生之理。

道之用於化生。謂之精炁神。化生而爲人之身。故精炁神之化生人。卽是道之化生人。

而

所以養生致死之由。

既生有其身。由精炁神盛旺。則生得所養而全天年。由道也。精炁神衰竭。則形枯而致死。亦由道之所致。

修道

者是卽此得生之理保而還初使之長其生而不死之法。

真陽曰。按昔太上

養生胎息氣經云。精全氣全。精洩氣洩。唯精與氣。須保全真。是此義也。故此書亦直說修煉精炁神。保守真元。補還具足如初。卽所謂三真三全。必定神仙。是也。

得生

之理者。一陰一陽爲一性一命。二者全而爲人也。

真陽曰。既性命雙全。方成得一箇人。

亦必性命雙修。方成得個仙佛。未有一者不全。而能成人成仙佛。必以順之成人者。以逆成仙佛。所以知爲仙佛由於爲人。

何以謂之陰陽性命。

當未有天地未有人身之先。總屬虛無。如易所謂無極而太極時

也。

真陽曰。太極。是一炁之極至處。無極。是一炁之極無處。無極在太極之先。太極雖有一炁。無陰陽動靜。所謂鴻濛未判之時也。

無中恍惚若有

一炁。

正言鴻濛未判而將判者。判。言分也。未分陰陽動靜也。

是名道炁。亦名先天炁。

以恍惚將判言先天炁。必如此時此景。

象之炁。方是虛之極。靜之篤者。為至清。可煉金丹之藥物。不如是。炁非先天。

此炁久靜而一。漸動而分。陽而浮為

天。比如人之有性也。陰而沉為地。比如人之有命也。

沖云。此言陰陽性命。皆在動分。

後說的。不兼靜一說。吉王問曰。動分。已與靜為二矣。動後。又可於動言分。陰陽為二乎。沖云。古云一生二。二生三。見得是如此。便說如此。

陽動極而靜。

陰靜極而動。

動靜。原是循環不已的。

陰陽相交之氣而遂生人。

陰陽不交。則天地不能生。无炁之人。必不能

修无元炁之仙佛。必陰陽二炁交。而後生人生仙佛也。

則人之所得為生者。有陰陽二氣之全。有立

性立命之理。故曰人身一小天地者也。

此結上陰陽性命之說。以下正說修行之事。

稟此陰

陽二炁順行。隨其自然之變化則生人。逆而返還修自然之理。則

成仙成佛。是以有三次變化而人道全。

人道者。生身成人之道也。一次變化。是父母初交。二炁合為一炁而成

胎也。二次變化者。是胎完十月。有炁為命。有神為性而將產也。三次變化者。是產後長大成人。精炁盛極十六歲時也。謂之三變者。

亦有三關修煉



而仙道得。

初關煉精化炁。中關煉炁化神。上關煉神還虛。謂之三關修煉而所以成仙者。

順行人道之三變者。言一

變之關。自無炁而合爲一炁也。父母二炁。初合一於胞中。只是先

天一炁。不名神炁。

此時母胎胎中无呼吸。无神。

及長似形。

胎之長似有人形。

微有氣似呼吸。而

未成呼吸。正神氣將判未判之時。及已成呼吸。而隨母呼吸。則神

氣已判而未圓滿之時。

胎之十月未滿。

但已判爲二。卽屬後天。

此之二。非離一而爲二。是

一之顯然似有二之理。一尙精微而未成粗迹。從此以漸長胎之時。

斯時也。始欲立心立腎。

胎中漸生五臟。漸分立心腎之形。

而

欲立性立命矣。

有心。卽具有性之元。有腎。卽具有命之元。

神已固藏之於心。炁已固藏之

於臍。

神卽性。是心中所有固不離於心。炁卽命。是腎中本有固不離於腎。

及至手足舉動翻身。而口亦有啼

聲者。十月足矣。則神氣在胎中已全。此二變之關。言一分爲一也。

出胎時。先天之炁仍在臍。後天之氣在口鼻。而口鼻呼吸。亦與臍

相連貫。先天之神仍在心。發而馳逐爲情欲。由是炁神雖二。總同

心之動靜爲循環。

此言性有動靜。命亦有動靜。即前所謂一分二。二亦有動靜之說。如人之睡時。炁也靜。性也靜。及其覺時。本炁之覺。炁也動。性也

動。即後所謂神炁同動者。儒亦言氣一則動志者似此。

年至十六歲。神識全矣。精炁盛矣。到此則三

變之關在焉。或有時而炁透陽關。

命根元炁之動於中。未有不發散馳於外者。故到陽關。亦是常行之處。謂之熟境。

則情欲之神亦到陽關。

神有通天徹地之能。亦有知內知外之能。內外總攝於一神。內有動。神也知。外有動。神也知。馳於知外。世人多墮

於世神炁相合。則順行爲生人之本。此炁化精時也。謂之三變者

如此。修煉三關者。使精返爲炁。

即百日關中築基之工也。法華經中。佛亦說百日之期。

炁煉爲神。即十月關

中。轉神入定之工也。

神還爲虛。

九年面壁之大定也。

卽是從三變返到二變。從二變返到

一變。從一變轉到虛無之位。是爲天仙矣。

由此虛之而又虛。虛到無極。便是天仙陞遷到極尊處。

此

處合用修煉之工。

三變者已前。是說人所以得生之理。自然順行者。自修煉三關已後。俱說使之長生不死者。說到此。是說人真修實悟之時至。必當

用修煉之工。**正宜淺說之者。**此下皆淺說性命之道。淺說修煉之工。夫炁與神。皆有動靜。自此至而已耗

精者之修也止。一大段。詳言成仙佛之真宗。大修行之全旨。直論中之總要。合宗語錄之祕機。提綱於此。盡之矣。而靜極之際。正有動機。

動之機。頓然之覺。氣動卽有神動。時至神知也。神不知。便教當面錯過。卽此動機。便可修仙。

不著世事。故言機。緣此機爲生人生

烈動而化精。行世法而耗盡以死者之必致。真人卽於動而還靜。之爲修以不死。機者。雖若動而不爲動用。方可逆修而爲仙。

**仙佛之分路。**分路者。分順逆之行也。機動時。順此機而行。卽以生人。逆轉動而還靜。卽成仙佛。故道經云。動者靜之基。佛祖云。若要真不動。動上有不動。

**入死入生之要關。**動機。乃人之可生可死者。蓋人之求長生者緊要的。炁機旣以屬動。將欲出陽

**關而爲後天之精者。**陳泥丸曰。子時。炁到尾閭關。道藏經云。精者妙物。真人長生

**根。**此太上胎息氣經語也。黃庭經亦云。留胎止精可長生。正言此未成後天精質之先天炁。名元精

**者是也。**先天炁。卽元精。夫此炁雖動。不得神宰之而順。亦不成精。如子輩有真陽之

炁。亦不無動靜。但神无妄覺。不能宰之。何曾成精。不得神宰之而逆。亦不返炁。呂祖真人云。龍虎不交。安得黃芽。黃芽旣無。安

得大藥。修仙者於此逆修。不令其出陽關。鍾離真人云。勒陽關則還元煉藥。卽因身中之

炁機。合以神機。

元炁發動之機。元神妙覺之機。

收藏於內。

返歸於元炁之根。

而行身中之妙運。

採取

烹煉。皆此時至妙之運用。

以呼吸之氣而留戀神炁。

黃庭經云。呼吸元炁以求仙。

方得神炁不離。

則有小周天之氣候。夫小周天云者。

天之周圍。三百六十五度有零。只是一個天。无二天。何有大小之異名。以用

者小其機。

言取象于子丑寅十二時。如周一日之天也。

一日天之行。周十二時之名。神

炁配合時。氣之行住。亦若周十二時之候也。

然氣有行住必有起止。

氣之爲物。不能偏於行。不免於住。不能偏於住。不免於行。故

道一神師亦云。未有行而不住。未有住而不行。行住而曰不離這個。是以這個行住。卽不離這個。行住猶有起止。白玉蟾云。起於虛危穴。以虛危宿在坎宮子位也。起於是。亦止於是。

亦爲一周天也。如是。則行所當行。住所當住。起所當起。止所當止也。

氣行有數忌其太多。數者。同於周天者。周於天。則動者已復靜矣。再

多。則著於拘滯。徒爲廢時失事。於理無益。

氣行有時忌其太久。

時卽數之義。周天十二時候。非有時。亦不拘著於時。但取象於時以爲節制程限

耳。又陳朝元曰。凡煉丹隨子時陽氣生而起火。則火力方全。餘時起火不得。或太久。或不及。皆火力不全。

不使之似於單播弄後天

氣者。恐以滯其先天炁之生機故也。生機滯則後天呼吸無所施。

後天炁用之不已。而先天炁不生。古云。鼎內若無真種子。猶將水火煮空鑪。是也。

此修仙之至緊至祕之工。故以周

天三百六十限之。

雖曰周天。實非天也。心中妙用。畧有似於天之周數爲妙用之程限者。

子行三十六。積得陽

爻一百八十數。午行二十四。合得陰爻一百二十數。

五位陽爻。用九也。故共一百八

十者。除卯時不同爻用。五位陰爻。用六也。故共一百二十者。除酉時不同爻用。

以卯酉行沐浴以養之。

古聖不輕傳火。故云沐浴不行火。今

此說云行沐浴。非異也。不行者。不行其所有事。行者。行其所無事。學者當知其有妙用。若還持疑不決。請看鍾離真人所云。一年沐浴防危險者。已言矣。

運此天

周積累動炁。以完先天純陽真炁。

一次火候。運一次周天之數。已完足一周則真精真炁。歸復於命根。而愈旺其發動生長

之機。此只是真炁在根本處。自純陽不失。非從外得。有所增補積累。

故凡一動。則一煉而周。使機之動而復

動者。則煉而復煉。周而復周。

此言凡遇有一動之炁。即要煉之以完一周天。若一天不周。則真炁不長旺而速於神化。又不可一周完

而不歇。雖无大害。亦遇其動機爲无益也。

積之不過百日。則精不漏而返炁矣。

古云百日築基。煉精化炁。是大槩之

言也。或以七八十日得充足。或五六十日得充足。功動不差者易得。年少者亦易得。

此三關返二之理。已返到撲地聲

離胎。七竅未開。神識未動。真炁在臍之境也。

此四句。言人初出母胎時是如此。及今逆修時。用完百

日小周天之工。方得真充足。似如此。

所以廬江李虛庵真人曰。陽關一閉。個個長生。言

得長生之基也。

真陽曰。陽精元炁。總為一身發生之根。皆有耗折之理。獨性欲耗折之多。而致死之速。由敗於陽關。陽關者。陽精出入之關也。出之則耗

而死。入之則精自滿而得長其生。始也。我主宰閉之不令出。及滿足。則關自閉矣。凡有精則求出路。無精以通路。固自閉。如儒家所謂用之而成路。不用則茅塞之矣。之說似。故吾師祖李真人云。修到一閉。即得長生。人人得閉。人人長生。無有異者。吾兄冲虛云。從此得長其生為始。便永得長生。與天地齊其壽量之基也。李師祖及我弟兄三人。皆淺直切言之。凡長生必由於一閉。得一閉如此。便得真長生。不能閉。便不得長生。求長生者。當於此勉之求之。昔石杏林真人求師後云。得師訣來。便知此身不可死。知此丹必可成。

精既

返而成炁。則無復有精矣。

无精。是炁因靜定之久。不復動而化精。姤根縮如小童子。所謂返老還為童體者是如此。故佛家華嚴經亦

云。成就如來馬陰藏相。是也。

如有精。則未及證於盡返炁也。

真陽曰。有精。即是有漏之軀。全無一點精。方是無漏之

軀。世有一等人。雖未行好事而不洩精。只名節慾。不名無漏。今之出家僻處。持五戒以禁淫者。是也。猶有可漏精者在。如玉通禪師。住虎丘四十年。持戒禁淫。竟敗精於紅蓮妓者之千

拜。此正無實果之案也。觀其死即隨之。又不能了生死之案也。○吉王問曰。真無漏者。如何驗知。沖虛云。真無漏。則陰縮如小童子。絕元舉動。絕无生精之理。焉有漏。始得成有修有證之漏盡通也。若人老而陰縮者。陽炁殘而痿矣。無精者。是精已枯竭矣。從生身來稟賦。得陽炁微弱所致。不可誤認爲修證。若人到衰老時求修證。必要補精到能洩精地位。而後始有可長生之機。切不可誤。至於老來鉛汞少者也。則亦無復有此一竅矣。如有竅。則未及證於真。

**無漏也。**

此一竅。是精所出之處也。精盡化炁。不須用出路。故无竅。若有一竅在。猶可漏精。則炁未得足者可知矣。昔長沙王星垣殿下問曰。何以知精滿盡化成炁而不漏。

沖虛云。眞實修煉之人。精已煉成炁者。便有止火之候。自到。此是无精之靈應也。則無竅矣。此無竅無漏方眞。

**眞炁亦不得死守於臍**

**矣。若只守於臍而不超脫過關。**

此時始有眞炁過三關。得眞炁者。名得金丹大藥。過三關者。名曰服食。逆上三關。名曰飛昇。

**不過暫有少得長其生之初基而爲人仙也。未能永劫長生。**

吉王太和

殿下曾問曰。得長生皆曰一得永得。何故今言暫得永得之不同。沖虛子曰。一得而能決烈向上。則有上之所證。而永劫長生。形神俱妙。頓超劫運矣。若言我已得到此果。更又何爲。止於此。不過少得初基而已。又必煩於守護。方是人仙不死。若更行姪欲。漏却一點陽精。猶是有漏凡夫。生死不能逃者。可不勉而究之哉。

**故有遷移之法。**

**古人所謂移爐換鼎之喻者是也。施祖。**

施肩吾眞人。亦呂祖之師。

**鍾離。**

正陽眞人。呂純陽眞人之度。



師。**呂祖**。純陽真人。

**三仙傳道集**。所謂三遷者。此當用其一遷矣。

吉王太和殿下問三

遷之說。沖虛子云。按鍾離答純陽論還丹云。還者往而有所歸。丹者丹田也。丹田有三。氣在中丹。神在上丹。精在下丹。自下田遷至中田。中田遷至上田。上田遷出天門。是為三遷功成。既自下而上。不復更有還矣。即**以七日口授天機探其大藥**。七日者。是

探大藥七日

之功也。吉王太和殿下問曰。初關百日。採取烹煉。於今日即以七日探。又曰探大藥。從古至今。不見於書。全未聞此語。請問何以藥稱大。探之日數。久暫何以異。沖虛云。此萬古不洩之仙機也。百日之初。雖曰採真陽之精。精絕无形。又名真陽之炁。炁本無相。古聖祇云虛无之炁。其所發生。生則無形之形。附於有形。徧內外皆此炁之流行。所曰探。探則無探之探。借火為採。不見有藥形迹。唯知有火而已。昔還陽老師引古語為我云。夾脊尾閭空寄信。誠然是也。此言前之採也。精炁生動。也是杳冥。還返於靜。也是杳冥。火氣薰蒸。百日之久。故真炁因之。忽然似有可見。故止後天氣之火。唯單採先天炁之藥。故另用七日之工。採於七日之內。火異於周天。故曰七日口訣。何故用火之異。採之異。因此時真炁盡歸於命根矣。雖有動。猶不離於動處。祇在內而不馳於外。用則無火之火。無候之候也。此為異也。其所以化神還虛之大事始此。所證以長生超劫神通無極之大果始此。故名大藥。即前所探虛无之炁。所得所證。之實相也。

**取得下田先天真炁名曰金丹**。

丘長春真人云。煉精為丹。而後純陽炁生。煉炁成神。而後真靈神

化。超凡入聖。棄殼昇仙。而曰超脫。萬世神仙不易之法也。此曰金丹。即所謂大藥。

**用以服食飛昇拔宅者皆此耳**。

吉王太和



殿下問曰。我聞砂鉛爐火中所成者曰金丹。世人共知。皆貪學而求服食者。今仙道修煉身中自有之炁神。亦曰金丹。曰服食。由何故。沖虛曰。坎腎屬水。精出於腎。亦屬水也。水由炁化。精亦由炁化。金能生水。故生精之炁喻金。炁化精時。則有炁在精中。故曰母藏子腹。如金在水中。精復於炁。故曰水中金。當修煉之初。如從根發出苗。生而爲藥。乃虛無之炁耳。實無形相而虛無。恍然採取。不見有所採取者。故不曰服食。採取之久。火候之足。精還補炁之盛。謂之外丹成。其炁之發生。始有法成之妙相。而純陽之炁根始動。以其是金炁也。故曰金丹。卽是外丹。初時陽炁發生。出於身外爲精。既返精於炁。不生於外。而唯實生於內。得此炁生。轉而逆上三關。度鵲橋而下重樓。經喉吻中如食。故曰服食。然服食二字。本草言藥之可食。如心服之服義同。世人因此曰金丹外丹。遂冒指砂鉛之丹爲卽此之外丹。因此曰服食。遂冒稱砂鉛之丹可服食。所以自求者皆誤認。爲人謀者皆誑語。後學宜辨之。吉王曰。今而後。始知世煉砂鉛求服食者爲至愚。貪求不已者。猶爲下愚不移者。可不明辨而改圖哉。

**待到尾閭界地。**眞陽曰。尾閭者。二十四椎脊骨下盡處。界地者。三岔之路。上通丹田。下之前通外腎竅。下之後通尾閭。昔曹老師先上蒲團。先得大藥。用七日之工。到五日之間。忽丹田如火珠。直馳上心。卽回下馳向外腎邊。無竅可出。卽轉馳向尾閭沖關。此皆眞炁自家妙用。非由人力所致。但到關邊。必用口授天機。方纔過得關去。

**乘其眞炁。自然沖關向上之機。**太和曰。何以得自然沖關向上。沖曰。平日指引之功多故也。

**加以五龍捧聖之祕。**按玄帝修於武當山。於捨身崖下捨其凡身。有五龍捧其聖體。升於萬仞崖上。當知此爲超凡入聖一大妙喻也。蓋玄言北方之色。言坎腎也。借帝喻北之嬰兒。言水中之靈寶也。五龍者。工法中之祕機。五龍捧玄帝上昇。卽是以祕法捧

真陽大樂上三關轉頂之喻。

**轉尾間夾脊玉枕三關。**

古王太和問曰。前云三關是初中上。此云是尾脊枕爲三。請示曰轉者以何爲。沖虛曰。

前云三關。虛擬其出三界之次第。此云三關。實指所必由之路。華嚴經云。踐如來所行之道。不遲不速。審諦經行者。卽此也。其道在背脊二十四椎間之兩頭及中也。關者。緊要當行之路。而又爲難行之喻。故名之。尾間者。間卽關之義。尾爲脊骨下盡處。脊有中左右三竅。隨實不通呼吸之行。乃盡於尾。尾之下。則竅虛。而氣液皆通。虛實原以不相同。故名下鵠橋。用祕法天機以通之。令炁得轉運。夾脊者。腰與脊之異名處。玉枕者。椎骨之上盡處也。轉之者。古云一孔玄關竅。三關要路頭。忽然輕運動。神水自然流。蕭紫虛真人云。河車搬運上崑山。不動纖毫到玉關。妙在八門牢閉鎖。陰陽一炁自循環。此卽轉義也。

**已通九竅。**

真陽曰。每一關有中左右三竅。左右

日月並行之道也。三關則有九竅。故丘祖門下徐復陽真人云。鐵鼓三三。全

**直灌頂門。**

憑一箭機。佛宗人亦云。九重鐵鼓。又云九曲黃河。曹溪西江洞水者皆是。

按諸佛諸菩薩初修皆

有水灌頂。卽此妙喻。**夾鼻牽牛過鵠橋。**牛性主於鼻。防牛之妄走。故牽鼻使由於當行之道。鵠橋者。鼻上路不相通之處。卽崔

公入藥鏡所謂上鵠橋也。何爲不相通。蓋鼻上之路實。氣不常行者。鼻下之路虛。乃氣所常行者。虛實不相通。故有妙法祕機以通。喻曰鵠橋。亦有大危險在也。詳在後語錄中矣。

**下重樓**

喉之十二重樓也。

**而入中丹田神室之中。而亦通徹於下田。若合中**

**下爲一者。**

堂姪太一。問入中田宜如何用工。沖虛曰。昔曹老師云。下重樓而服食之。是得坎實點化離陰。名乾坤交姤也。正是中田事。所行大周天之火候。火原

是在下之物。却合下田而行者。雖合下而用。時時充滿虛空。此便見合中下成一個虛空大境界。即有升降時。而真我不動之元性。猶在於合下之內。故世尊坐於菩提樹下。而上升須彌頂。升切利天。升兜率陀天說法。而亦不離於菩提本座者。與此同。此華嚴經之說也。又大集經云。佛成正覺。於欲色天二界中間。化七寶坊。如大千世界十方佛刹。爲諸菩薩顯說甚深佛法。令法久住者。皆同此意。世有人因古言心下腎上處。肝西肺左中。遂擬議著在臍之上有一穴。如此。則無根可歸。殆非也。以行大周天之氣

候。此以後火候。名大周天。與百日小周天者不同。大周天者。如一日實周一天。故古人云。自後仍吹無孔笛。從今別鼓沒絃琴。

也。一符如是。十百千萬符皆如是。一時如是。三千六百時。亦皆如

是。以周十月之天也。吉王殿下太和問曰。何爲有大小周天之異名。沖虛曰。天固一也。而所用之工。有大小之異也。小者有間。大周則無間矣。小

者有時。大周則無時矣。小者有數。大周則無數矣。何爲有間有時有數。無間無時無數。答曰。古云。運罷河車君再睡。來朝依舊接天機。言有間也。古云。子午工。是火候。卯時沐浴酉時同。言有時也。古云。二百一十六。用在陽時。一百四十四。行於陰候。言有數也。古云。工夫常不間。定息號靈胎。言無間也。古云。晝夜晨昏看火候。言無時也。古云。不在吹噓并數息。天然。言無數也。此煉炁化神必然之候。爲大周天之妙用也。初時一瞬息爲周一天。至一瞬息爲一瞬息周一天。至一瞬息爲一瞬息周一天。至一時爲一瞬息周一天。至一日十日一月十月爲一瞬息周一天。元

至隨呼吸氣而俱住俱無。不似小周天之一時。三懷胎煉炁化神入定者之候

如此。其中有三月定力。而能不食世味者。有四月五月而或多月

始能不食者。

三月之久。即能不食。是入定之功勤者。四五月多月之久。始能不食。功夫少者。得證果遲。

唯絕食之證速。則

得定出定亦速。

食爲陰。有一分陰在。則用一分食。分陰未盡。則不仙。分食未絕。亦不成仙。

絕食遲者。則得定出

定亦遲。所以然者。由定而太和元炁充於中。則不見有饑。何用食。

又必定心堅確。故得定易而有七月者。有八九月十月而得定者。

若定心散亂。故得定難而有十月之外者。及不可計數之月而始

得定者。即歇氣多時。火冷丹力遲之說也。今以十月得大定者言

之。其中又有神胎將完。第八九個月十個月之時。外景頗多。

外景者。

乘陰爲魔也。此時或有一二分陰未消得盡。若有一分陰在。即有一分魔來。

或見奇異。

世俗中平日所無者。而今始有一見之。謂之奇異。乃見之魔。眼可見而

見者。曰外魔。曰邪魔。曰天魔。眼不可見而心見者。曰

或聞奇異。

此聞魔也。不見不聞爲定。聞爲魔。則

陰魔。見而喜悅貪見。則著魔矣。見而不見。則不著魔矣。

亂定者。喜其異聞而貪聞之。則著魔。聞而不聞。則不著魔。

**或有可喜事物。**

世法中平日所有者。或已遇過之熟境。已掃去而復偶有。故曰可喜。可懼。

可信如此下三者。可喜者。聲色富貴玩好受用皆是。皆勿貪喜。

**或有可懼事物。**

可懼亦非一。水火刀兵劫殺打罵。一切驚恐皆是。皆不可妄生懼心。

**或**

**有可信事物。**

平常或有願望而欲求者。或欲求而未得者。今若遂願。若應求。為理之可信。如山東張先生在園中。見天魔而誤信為身外有身之類者。餘倣此。

**或有心生妄念。**

上五者是外來之魔。此一句言心之妄。无故而妄想所生。佛宗人謂之陰魔。又謂之陰蓋。

**或有奉**

**上帝高真衆聖法旨。而來試道行。**

四十九章經云。諸天仙人來試。或試以所欲。或試以所不欲。或試以所難。或試以所

畏。試之過者。諸天保舉。是謂得道。

**或張妖邪魔力而來盜眞炁。**

如狐精化美女。姪侵奪等事。皆是。

**凡此一**

**切。不論心妄見魔。**

若心中生一妄。則急提正念而妄自无。若眼前見一魔。亦急提正念。不應魔而魔自退去矣。

**果邪果試。一**

**切不著。俱以正念掃去。**

四十九章經云。不與羣魔競。來者自返戈。丁靈陽云。靜中抑按功深。或見有仙佛鬼神。樓臺光彩。一切境界見前。不

得起心憎愛。俞玉吾云。任他千變萬化。一心不動。萬邪自退。如鍾離真人。試呂純陽以十魔。呂真人皆無著。又如壺公。以朽索懸大石於寶長房座上之梁。有大蛇嚙索將斷。令石壓費。不為之懼。而正念長存。此眞降魔之明案也。

**只用正念以煉炁。化神自然得至呼吸絕而無。**

魔矣。

真陽曰。有呼吸未盡之定。即是陰未絕盡而陽未純。故魔可來。到呼吸絕而陰盡純陽。則神全大定。不用見聞知覺於外。則魔不能干犯。我不見。魔亦不見於我。我

不用聞。魔亦不聞於我。

故呼吸絕者自無魔矣。

昔丘長春老祖師掃去魔後。曾云。魔過一次。長

福力一次。魔過十分。長福力十分。每當過一番魔。心上愈明一番。

性愈靈一遍。

此七句。是我本宗老祖師丘真人之言也。沖虛子引證降魔之案。○按丘祖。每只爲福小。不能心定。當過一番死魔。一次飛石打折三根肋骨。又

險死。撲折三番臂膊。恁般魔障。皆不動心。越生苦志。○沖虛子昔於謝家住七十八日。被火災所魔。以所賣家產千餘金。并九轉之力。備以入山住靜。供護衆居食之資者。盡爲所毀。當此急用之需。慨然盡棄而不救。亦爲當過此魔而已。有友云何不救。雖少得亦可。答曰。有丘祖案在。修行岸頭。原不動心與魔應。棄物同於棄家。千餘金何足重。此修

士所以不可不知者。既得呼吸無。則氣不漏而同炁返純神。則無

復有炁與氣矣。如有炁。則呼吸雖暫似無漏。未爲真絕也。

呼吸少定而未絕。

則神隨之亦只少定而未大定。此時正宜綿密工

夫。直入大定而純神。若有出入間斷。即同走丹。

必至無炁而後已。真炁大藥服食已盡。是炁已大定

矣。則神全而亦大定。煉

炁化神之事始畢矣。

此第二關返一之理如此。正已返到如父母初

交入胞之境矣。但父母初交時。只虛無之炁。神未分於炁中也。此則炁返合於神。只存一虛無之神在焉。此直說分別人胎神胎之所以然。神已純全。胎

已滿足。必不可久留於胎。

昔藍養素於南嶽山。養胎既成。而不能出。劉海蟾以李玉谿十詠寄之。指示脫胎出神。養素撫掌大笑而出。此

見胎之必不可久留。亦見暗中有聖賢提揭者。○沖曰。胎者形也。久留在胎。局於形中。而不超脫者。其炁之滅盡定者。猶可離定而爲動。動則同於屍解之果而已。神之定者。亦離定而動。胎脫則神離形。在虛空之境矣。神還虛空而極虛空。則虛空安有壞耶。夫自其脫精成炁。爲入胎之始。脫炁氣而成神。爲成胎之終。炁不入於胎。猶可復爲精也。以未超脫其精之境也。神不出於虛空。猶可動其定。而馳逐其氣也。以未超脫其炁之境也。如子胎十月。故李曹二真人曰。不超不脫神不來。言必出神而後得神仙以向天仙也。

月。形全則生。神胎十月。神全則出。理勢之必至也。此則再用遷法。

以神之不長著於中下而離著。自中下而遷於上丹田。

前之初關中關。皆是三

田反覆。化炁於下。亦由上而中而下。及化神。轉上而居中。中原是虛境。无所拘著。而若不遠於系根。故云合中下皆在虛境之內。卽世尊寶塔從地湧出。在虛空中之說也。上丹田者。頂門邊之泥丸宮也。既成純神。則謂之見性。神之靜體謂之性。性之大用及通而無障礙處謂之神。古云。性在泥丸。命在臍也。以加三年乳哺。九



年大定。煉神而還虛也。

乳哺者。養出胎之子也。爲養神之喻也。仙以得定成神。雖得定。乃初有所得。未能久定。乳哺以加養。使神能大定而

久也。還虛者。炁久定而絕無。神不必用乳哺之時。蓋由煉炁之初。神爲主令而定其炁。知有神也。故曰化神。炁大定。神亦大定。神不用使令而若無神。故曰虛。正無法無佛之謂也。

當此遷上之時。非只拘神在軀殼之上。猶似壽同天地之愚夫者。

在軀殼則非虛。還虛者。不著於軀殼。古云入金石無礙者。有軀殼則有礙。出軀殼之神至虛。故無礙。愚夫者。性不靈而無神通之謂也。

須用出神之理。

調神出殼而爲身外之身。

調神出殼。是一至要之機。有大危險之際。初調其出而卽入。不令出久。亦不令見聞於遠境。調之久。其出可

漸久而後入。亦可漸見聞乎遠境而後入。不調者。恐驟出外馳而迷失本性。凡初出者必調。

依師度法出神。

有當出之景。及所出之理。

自上

田出念於身外。自身外收念於上田。一出一收。漸出漸熟。漸哺漸

足。如是謂之乳哺。三年而神圓。可以千變萬化。可以達地通天。可

以超海移山。可以救水救旱。濟世安民。誅邪除害。任其所爲。皆一

神所運。神變神化。所以謂之神仙。

抱朴子云。欲少留。則且止而佐時。欲昇騰。則凌霄而輕舉。○昔曹老師云。修仙至



於出神。永無生死矣。次與魔皆不相干。初出神。若一步而即入。若二步而即入。古亦云十步百步。切宜照顧。是也。如此而後乳哺養神至於老成。必三年而後可。此時若欲在世。護國安民也可。救水救旱也可。舉念者無不是神通靈應。便上百千萬億年劫如是也。可。若不欲在世如此。即用面壁之理。九年大定。而後可與最上上乘仙佛齊肩矣。從仙。

而還虛則又三遷至於天仙之虛境矣。

此正無極之至極處。

此皆十六歲以

後。至八八六十四歲。已化精而已耗精者之修也。

精既耗。則消折者多。必用工補滿。而後能

生真炁。轉運河車。點化至神。住胎入定。如上所說。

又有童男未化精之修焉。

從來未行姪事。精竅未通。精未洩。炁未耗者。如集仙

傳所云。周從者。泗州人也。幼得道。徐神翁曰。我少而婚。彼幼而得道。其神全。吾不及也。又世尊爲太子在宮中。娶三妃十年。不行一姪姪。晝夜只修禪觀者。此皆謂之童真。又章獻尊天。經稱爲十九世童真。此三者皆同。皆世所不知。而亦欲淺說之者。夫人自未生之前

謂之胎。既生之後謂之童。

胎出即爲童。順而行之易。童返修即是胎。逆返修亦易。其法力甚大。有非修補精炁者之所能及。歷年至於十六歲。炁足極矣。炁已純陽。精猶未

漏。是爲全體之童。

乃其本體之自全。而非用力修補湊合之所爲。

古人云。返老還童者。還成如

此不漏之全體而已。

修仙者。多是已漏之精。若以此爲修。必不成仙。必有死有生而輪迴者。故用初關築基工夫。基成。始與此童身相等。而法力

猶有所不及。

且童必至十六歲。陽炁極而精將通。末劫之世。人人習爲姪。

慾之風。未至十四五六。則有交妬之敗。炁不旺而精不壯。天而不

壽者多矣。

此是世間愚人俗子輩。不知所以爲修行者。

若舉斯世。設有一人。

舉一世或有一人者。極言无仙材之人也。

踰

十六而未漏者。必爲愚癡。不知姪慾之事。不足以行道者也。

姪慾之事。

喪精耗炁而害道。皆仙佛之所禁戒。以修行大道。不知姪慾之樂者。必不知姪慾之害。世間亦未有不知姪事者。況十六歲之成人而猶不知乎。此時而不行姪。眞爲愚癡之甚而不知。

又或有一人。能至十六。炁極足而未漏。此最易化神而成仙者也。

陽精之炁自足者。免得用築基補精補炁之工。以固有之炁煉之以化神。卽成神仙而了道。故曰易。

若有能得成仙者。名曰童眞。

以童子之全體而成眞。

若緣分淺薄。不遇聖師點化。

昔抱朴子曰。按仙經云。寶祕仙術。雖有已在弟子中者。尤擇其至精彌久。

而後告之以要訣。況世人何能強以語之耶。

又不自知參究。採此眞炁而煉爲神。亦不足以

行道者也。

前生無積修功行。故此生不遇聖師。今生無修仙修佛之志。何能參究天機。爲凡俗混世蟲耳。故不足以行道。

百千萬年。或

有一人。既足十六陽極之炁。又有仙師密旨。

昔抱朴子曰。按仙經云。諸得道者。在胎之中。已含信

道之性。及生而有識。心好其事。必遭明師而得法。

因其未漏之炁。不用煉精之工。遂以七日天

機祕法。

七日者。煉精化炁築基成功之後。採大藥之法。童子從此起以後。皆同於大人之法。

採得真炁。

百日之工曰採真炁。乃微陽耳。此無百日

之工。而炁自滿足。於此採實足之真炁。即所生之大藥。採此真炁而得。即得長生。採不得此真。則不長生。

捧過三關九竅。以行煉炁

化神之工。所以無煉精之工者。正以炁未化精。而採之即得。

炁未化精

而洩漏。則精炁本自滿足。不待煉而亦可採。採而必得。所以世尊自修之工。不用煉精。只用色界四禪定爲始。由本自滿足之炁。獨盛旺。勝於諸佛諸仙者。皆以此。

故炁

未化精者。修之有四易。易於時。易於工。易於財。易於侶也。易於時

者。不用百日之工。

百日工者。煉精以化炁之工也。炁既化精。而順行洩漏者。必用煉精還而爲炁。既未化精。則无還還之百日。

從七

日而十月三年。

七日者。採大藥真炁之期也。十月者。行大周天火之期也。三年者。出神後而乳哺陽神之期也。此止言成神仙之期。未說天仙也。

可

計之程也。易於工者。不用小周天採補薰蒸。此即說不用百日之工。從採大藥

服食。

即七日之工。

而胎神。

即十月之工。

乳哺。

即三年之工。

可必之果也。

程可計。果可必者。言此逐節工夫。自粗而精。自

漸而頓。可必其必至者。如所謂果生枝上。終期熟之說也。

易於財者。自七日而十月三年。可數之費也。

養胎者一人。護法者二人或三。計每人一日費銀二分。三人則六。四人則八。最易數。

易於侶者。

護法之伴侶也。即二人三人輩。

因童真之

神。清而明。

清明者。情慾之寶未開。聲色樂佚之念未啓。

炁完而足。

筋骨堅強。不衰敗。无昏惰之氣。

用其護力。而

扶持顛危昏耗者少也。

純陽真人云。免顛危。要人叫。

斯謂之四易。其炁已敗於化

精者。

此又詳言十六歲以後。壯年老年敗精者之修。

則必用煉精之工。故有四難。難亦時工財

侶也。難於時者。精已虛耗。無大藥之生。必採煉精以補精。返炁而

補炁。則真炁大藥始有所生。多百日之關。如有年之愈老。則不能

以百日而返足炁。亦不能以百日而止工也。

或二百日。或三百日。未可知。

難於工

者。工日百日。有期內期外之不同。

期內者。五六十日而得。是也。有七八十日而得。是也。如曹老師五

如我以兩月半而足。然其初尙有一月調習。期外者。過百日之外。始足。

是以年之漸老。則用工漸多。如神已

昏眊。必先養其清明。精炁已耗竭。必先養其充實。豈朝夕之力而

能然哉。

昔鍾離真人道要云。晚年奉道。根源不固。自覺虛損而氣不足。十年之損。止用一年功補之。名曰採補還丹。補之數足。日漸以增。名曰水火既濟。曰人仙。是也。

古人教人得之者早修。莫待老來鉛汞少者。

鉛少者。元陽真精真炁之耗竭。遂致有精乾者。有陰痿

者。有氣喘者。有腰背痛折者。有筋拘而膝不屈坐者。或坐不能久。變直者。皆是。汞少者。元神本性之昏沉。或採取不能張主而精專。或烹煉不能進退而終始。皆迷惑錯誤者多。而成真火全候者少。如此。何以能百日而止工。皆爲此也。鉛汞既少之時。而奮志精修。猶可望成還丹。而證道有

烈精進。則墮有死之類而已。故戒之曰。莫待老。昔馬自然曰。此身不向今生度。更向何生度此身。

難於財者。以行道之期久。

或

日。或二百三百日。

日費之積多。

百日祇用百日之費。或至二百日。則多矣。

不可以數限也。

不可限以百日之費。而爲二百三

百日之給。難於侶者。用工日多。則給使令之久。扶顛危之專。遂致護道

未終。或以日久功遲。而疑生厭心。有疑其功不知成否。或以身魔家難。

身魔者。護法之身有病魔。或有災異。家難者。護法人之父母妻子。有大變故等事。

而變輕道念。因有魔難。遂變易護道之念。

此往往有

之者矣。

抱朴子昔云。爲道者。病於方成而志不遂。

又觀古人所謂同志三人護相守。又曰

擇侶擇財求福地。

老君言。諸小小山者。皆不可於其中作金液神丹。皆無正神爲主。多是木石之精。千歲老物。血食之鬼。此皆邪氣。不令人作福。

但能作禍。○福地者。抱朴子曰。按仙經云。可修行居者。有華山。泰山。霍山。恒山。嵩山。少室山。長山。太白山。終南山。女几山。地肺山。王屋山。抱犢山。安丘山。潛山。青城山。峨眉山。綏山。雲臺山。羅浮山。陽駕山。黃金山。盤祖山。大小天台山。四望山。蓋竹山。枯蒼山。皆正神在其中。若有道者登居之。則山神助福。

而福地者不

過不逢兵戈之亂。不爲豪強之侵。不近往來之衝。

昔抱朴子曰。按仙經云。得道者與世人異。

路而行。異處而止。言不與交。身不與雜。○太上胎息氣經云。凡修行。切勿令人知。人知名至。則禍來不安。

不至盜賊之擾。

房舍華麗。衣服鮮美。飲食

豐盛。財物盈餘。庫藏充滿。家具有器用奇巧。皆招盜賊之由。

畧近城市。易爲飲食之需。

城市太遠。買辦奔走煩難。恐護法人要多。方有

侍者。必遠樹林。絕其鳥風之聒。

昔許由以瓢掛於樹。風擊之鳴。由則棄瓢。亦其一驗案也。

屋不踰丈。

丈室

不能容衆。僅足三五人居。爲修行所。若大。堵必重垣。內外完固。遮護惡蟲悲明暗

適宜。可令人護關者。得牀座厚褥。褥厚者和軟。而坐不生厭。加以潔精芽茶淡飯。禁戒

葷腥。專持素食。宜遵四十九章經元始天尊法旨所云。齋戒者。道之根本。法之津

梁。子欲學道。清齋奉戒。衆生捨清淨。耽葷羶。而以觸法。譬之餓鬼。啗食死屍。五味

隨時。五味者。鹹酸甘淡。油鹽醬醋之屬。隨時調養口腹。飲食不宜過中。有過則有傷害。安靜氣

體。安居丈室。而行住坐臥。不爲世務塵勞。凡真實修行者。靜定其心。先靜定其身。亦易易事耳。然亦古人之長慮也。

古人每有入室之事。遺囑。我今亦詳說入又有極口稱爲財不難兮。侶却難者。

是何也。求財助道者。或以自己家貲變易而蓋爲學道本皆智士。而每人品

不同。或以德勝。而行道之心不專。或以志欲爲仙。而德不足。或以

始雖勤。而終則怠。玉皇經懺文云。求或喜於談笑。而問道若勤。其力

行實悟全無有。天尊言。知吾道者。復不能行。行或初一遇。待師家以杯茶。

便問如何成黃芽。

黃芽若教如此易問易得。遍大地田土中。盡長黃芽。勝於稻芽麥芽。

飲師家以杯酒。便問

如何到了手。

若教了手以杯酒可換而得知了。各酒店中。人人皆是了手神仙。故抱朴子云。世間淺近之事。猶不可坐待而知。況神仙大事乎。

輕視

如俚言之笑譚。即持譚笑之間。認爲得理。

鍾離真人度純陽時。純陽正爲九江府德化縣令。棄官而隨鍾

離。尙有一詞云。上告師尊。弟子相隨七八年。肩頭壓得皮開綻。足下生瘡五七番。並未蒙師一句言。此詞在物外清音書中久矣。既能棄官。便見有蓋世志行。猶執弟子之禮多年。而後得聞道成道。未有初遇便傳便聞之理。如父教子之栽稻鋤麥者乎。劉海蟾爲燕國宰相時。鍾呂二真人造府而度。劉棄相而隨。六十四歲也。至六十九歲而聞道。而後得成。抑豈有輕易得傳者乎。世有光棍。一見便傳者。別有一故。爲方士者詐設之假言。及治一病之小工耳。欲謀一日之飲食者。欲纏綿取年月間之供給者。欲誑取長久之衣食者。非若此易言以速投其所好。遂其愚見。何以得心腹相投哉。而謂天仙神仙大道。亦可如是聞問爲哉。

或以好勝務奇。而欲聞獨異於己。稱

獨勝於人。徒務知道而不行道。

此一等人。欲自誇得祕聞祕法勝於人者。

或有徒務博聞。而

唯自誇爲能士。如遇一賓友曰能這件。則亦曰這我也能。遇一賓友曰能那件。則亦曰那個我也能。不論邪正是非。一槩俱聞。實無



學道行道之志。

此一等人浮慕稱博。絕非專學。任旁門邪說。不黜之爲非。雖正理真言。亦不求徹悟。所以不能學道者。高明真師。當慎言於此人。又

或有狡詐醫士。學談道而涉獵却病旁小坐功。遇富貴者用藥無功。又恐他人奪其主顧。故傳以坐功而却病爲鈎連擒拿之法耳。何有於學道之心。此一等人。我遇之甚多。所見皆是如此。或本志不真學道。但借學道爲

芳名。而陰行不道之事。

不道者。悖道之事也。凡有口稱學仙道求長生不死。遂遍語人曰。我能仙道長生不死。愚人遂信之。及談之。乃說用女人作比家。不知其心。實爲嚙騙人家女子行姦淫之計耳。又有口稱能煉丹服食不死。能點金銀如山嶽之多。哄騙愚人出本燒煉。遂拐其本銀而逃。皆不道也。或以

口稱學道知道行道。而心實不學不知不行者。

此不見張紫陽真人所謂。此生若不學修真。未必

來生甚胎裏。馬自然真人云。此身不向今生度。更向何生度此身。此等人。當以二真人之言自醒。

或以父母妻子恩愛太重。而

道念亦重。欲割然修仙。則恩愛不能盡捨。

玉皇經懺文云。求度雖專。尙多宿累。○皇經集註云。根念未

固。不能進修。○太上靈寶大乘妙法蓮華真經云。今迷諸世網。雖有真心。固不爲篤。抱道不行。而自望其頭不白者。亦稀聞也。

欲繫戀恩愛。又恐

無常速到。失却千萬億劫難逢之道。此謂兩持之心。而亦兩失之

心也。

心兩持。則惑而无決。必无成功。而至於兩俱失。必然之理。

無常速到。道果得乎。恩愛在乎。所以

行道護道三人。須要決地立志。修德修道。

修德者。即戒律中不殺。不盜。不婬。不酒。不妄語。不綺語等。皆

是。凡匡君護國。救世安人。救水救火。救災救旱。及以慈悲心救人患難疾苦。貧窮饑寒等皆是。

於此前列假心學道數事。辨

得分明。全無所犯。不妨道行。而後可稱同志。

自學道本皆智士。句以來。至後一晤一言。知擇耶止。一大

段。皆言有道之士。訪外護同志之難。及正道明師訪同志弟子之難者。同志者。能苦心修德。誠心向道者。方爲眞同志。

但侶之難於同志者。

於前十一款之外。更有甚不可知之處。

又有難於擇者也。以同志者。未必出於一家一鄉。

而爲兩相素知。

若師先已得道出神者。則眼見耳聞。上可過色欲二十四天之上。同佛見聞色欲二界者。普天之下。以及諸地獄中皆可見聞。凡有學道而

願爲門下者。皆不越所見聞之中。若師家只得於遇仙傳道。爲訪友訪弟子護道之謀者。則難擇人也。○出於一家者。如曹還陽度親兄曹復陽。如冲虛子傳堂弟太初。堂姪太一是也。出於一鄉者。如還陽眞人度三里許之冲虛眞陽二人。如眞陽度一里許之徒太和是也。其根基性德。素有相聞。如一身之德行不臧者。暫

**遇之不識也。**

不識者。即儒家所言不善也。人之善惡。必久相處而後知。言可用詐多聞其言。善惡自露。德可虛稱。久稽所行之跡。則善惡難掩。

**如一**

**心之邪慝深邃者。面交之難察也。**

此輩人。心中全是邪惡之念。所行全是邪惡之事。意圖神通及點化服食。欲得勢力強大。

勝人。假作尊師敬友。慇懃問道。此面交假局。明師亦當明此。

**如祖父輩之基惡種禍者。遠見之不及也。**

祖與父有大惡爲基。則孫與子。未必肯爲善。且前人之惡。報身不盡。必報及孫與子。唯居近者。而後知世積。若生各異方。長各異地。斯亦不能遠見也。

**此皆上蒼**

**之必不付道者也。**

天將惡報。而師家傳以大道。是謂妄傳非人。

**如何而能以一晤一言知擇**

**耶。**

此前十四等人。皆選擇賢弟子外護之難知者。一晤者。兩人對面一會也。一言者。一相會之談也。總言相交之淺。

**假令卽有全德堅志**

**之士。**

假令。是今無之中而或有。不可必有之言也。全德者。在世法中。能全五倫之德。於道法中又能全五戒。此是君子聖賢人品。便是修仙修佛之根器。堅志者。非上所說

十四等不同品之假志。真實有心親師問學。具弟子之威儀。執弟子之職事。不違師言。不犯道律。不犯王法。時時切問近思。一有所聞。便求實悟。不肯虛度光陰。不敢虛負聖教。此便是真實

**堅志者。必於學道修仙。於師家之逢。邂逅難於相信。**

邂逅者。偶然之相遇也。師固不能辨

弟子之善惡誠僞。如上十四等者。學道弟子。亦不能辨師家之邪正聖狂。不能辨。卽不能信。雖有相遇者。爲徒遇耳。

**所以難於相信者。又**

**係認道不真。**

平素操慕道之心。每被方士哄曰。用女人交姪爲採補接命。可得長生不死。見其說有一端道理。遂不識此事是假。及見真正仙道清淨。亦有一端

道理。却不與姪污者同快活。心中冷落持疑。不信何者爲是。

不能認正爲真。卽不能學道。雖有堅志。亦不成其爲堅矣。

**不素識其道德有無。**

不素識者。不曾平日相交接也。故不見不聞師家之有道德。無道德。但暫時一遇。相談妙

理。而學者乃猶疑爲口頭言。回想前所聞者之無所證。疑此亦未必有證。不知邪說假設誑人

者。必無證。不知仙道實悟真修者。必有所

**果邪果正。而不敢輕於信也。**

可惜雖遇正道。

證。皆由未親近師家。未見實歷有證也。而亦不得實聞正道。緣師家知其不能破疑而改邪歸正。便是匪才無用之人。譬如無目之

人。糞穢臭處。也將鼻一聞。沉檀腦麝香處。也將鼻一聞。終不能棄臭而久留於香。故也。

**此尤見侶之所以難也。**

此前假令起至此一段。皆言學者遇師之難也。○昔呂真人云。弟子尋師易。師尋弟子難者。是慨嘆學者未有知識時。

畧起一念云。仙有神通變化。無所不能。無所不知。我當學之。起初遇一人。不問其知道否。

便拜之。卽是一師也。遇三人五人十人。俱拜之。卽是三師五師十師。聞一句鄙陋非道之言。

也爲一言之師。聞十句粗淺之說。也爲十句之師。何其易遇易得。隨其真僞邪正。總是無選

擇。故也。若有道之師。尋弟子。要弟子及祖宗歷代積德循道。謂之有根基。滅却惡念。絕無

惡事。遠邪歸正。精勤實悟。謂之同志。此等人最難得者。若祖宗及身無德而輕道者不傳。有

惡念惡事者不傳。口空談而心不實悟者不傳。執卻病坐工而欲學之以求成仙者不傳。視仙

道同於房術以女人爲鼎。取姪姪爲可成仙者不傳。始勤而終怠者不傳。世情急而道情緩者

不傳。不能護道而無益於道者不傳。此皆選擇弟子之必當如是也。故曰。師尋弟子難。古人

云。可喜唐弼呂洞賓。至今猶在尋人度。蕭真人亦云。朝朝海上尋同志。尋遍東吳不見人。是也。

彼世人遇區區奔走者於一

傾蓋間。而曰得遇仙。曰得遇侶。果何所得哉。

膠住於一方者。與奔走遊歷四方者。相去甚遠。不得常

相問學。傾蓋者。收束傘蓋之說也。張雨傘以行於途。相逢立談則收傘。故曰傾蓋。古之子華子程。本是有道之士。孔夫子相遇於途。傾蓋而語。夫子曰。目擊而道存。此唯聖能知聖也。今言傾蓋。極言偶然一見。相談不久。何能得仙傳道。何能得侶護道。以不得而曰得。果何所信心而爲所相得哉。

覓師侶者。尤當以此爲

鑒戒。

古仙從來無一相遇之初。而即傳於後學者。亦無一遇之初。而即得護道於賢侶者。凡後學覓師。及有道者覓侶。皆當以此說輕遇之。不得人爲鑒。亦以輕信於一遇

爲戒。但後來修士。必於人道中先修純德。

人道中者。即五倫之事也。君當忠而忠。親當孝而孝。兄長當順而

順。朋友當信而信。謂之純德。高真上聖。皆言傳得其人身有功者。當傳於有德之人也。傳失其人。九祖受冥拷。又云。妄傳九祖受冥拷。皆言妄傳於無德惡人也。有仙道者安敢妄傳非人哉。凡輕易傳人者。邪說誑語耳。意圖誘哄人財物。故意易其言以爲相投遇合之機者。抑可輕信者耶。又能信奉真師。

昔葛稚川神仙傳云。劉政求

長生之術。不遠千里。苟有勝已。雖奴客必師事之。今人若能如此。自有真仙踵門。

慎擇賢友。

即此前所謂擇侶之說。

精心修煉。於此

淺說中語。

即修德之款。修道之款。

一一勘得透徹。則長生不死。神仙天仙佛世

尊可計日而皆得矣。予又願同志者共勉之。

## 天仙正理直論增註卷前終

緩步可以當車、晚食可以當肉、史記顏閔之言也。論者曰、顏氏之子、可謂巧於處貧。漢楊王孫、遺命贏葬、其言曰、死者終身之化、而物之歸者也。歸者得至、化者得變、是物各返其真也。又曰、精神者、天之有也。形骸者、地之有也。精神離形、各歸其真、焉用久。卽其言、似非中道。然可不謂巧於處生死者乎。（陸平泉）

天仙正理直論增註卷後

明萬歷中睿帝閣下吉王國師維摩大夫季子三教逸民南昌縣辟邪里人冲虛子伍守陽撰并註

同祖堂弟同師弟真陽子伍守虛同註

直論九章

先天後天二炁直論第一

冲虛子曰。昔讀玉皇心印經云。上藥三品。神與氣精。固然矣。

本註云。

人以精氣神三者以生此身。亦以精氣神而養此身於世間。凡從人胎生者。皆如此。仙與佛。同是人胎中有此身心而來者。故亦同修此三者而成果。學仙佛者當知。

然其

間有祕密而當直論者。正有說焉。

祕密者。先天後天之說也。上古未說之祕。中古聖真亦說之特未詳。故後世人有遇傳

者。有不遇傳者。有知者少。不知者甚多。

唯是神與精也。祇用先天。忌至後天。

先天是元神元精。是有變化有神通。

之物也。後天者。思慮之神。交感之精。無神通變化之物也。

而炁則不能無先後天之二。用以爲長生。

超劫運之本者。

真陽曰。二炁者。先天是元炁。後天是呼吸之氣。亦謂之母氣。與子氣也。超劫之本。乃元炁。不自能超。必用呼吸以成其能。故曰有元炁。

不得呼吸。無以採取烹煉而爲本。有呼吸。不得元炁。無以成實地長生轉神入定之功。必兼二炁。方是長生超劫運之本也。所以呂祖得先天炁。

後天氣之旨。而成天仙也。

純陽真人初聞道。而未甚精明。及見入藥鏡云。先天炁。後天氣。得之者。常似醉之說。而後深悟成道。故真

人自詩云。因看崔公入藥鏡。令人心地轉分明。是也。

然所謂先天炁者。謂先於天而有。無形之炁。

能生有形之天。是天地之先天也。卽是能生有形之我者。生我之

先天也。

天從元炁所生。我亦從元炁所生。

故亦曰先天。修士用此先天。始炁以爲金

丹之祖。未漏者。卽採之以安神入定。

未漏。童真之體。卽用童真修法。

已漏者。採之以

補足。如有生之初。完此先天者也。

凡在欲界。精已漏者。遇此先天炁。將動而欲趨欲界。則採取烹煉。還補爲離欲之炁。而

先天依舊完足。卽是金丹。服此金丹。則超出欲界之上。而成神仙天仙矣。

夫用此炁者。由何以知先天之真也。



當靜虛至極時。

即致虛極。守靜篤之說。

無一毫念慮。

念慮原是妄想心。

亦未涉一念覺知。

此在不判不動之時。此在將判之先者。

此正真先天之真境界也。

佛宗所謂不思善。不思惡。正恁麼時。與此同。

如遇混

沌初分。

即鴻濛一判。

即有真性始覺真炁始呈。是謂真先天之炁也。

真陽曰。

先天之炁藏氣穴。雖有動時。猶是無形。依附有形而為用者。始呈而即始覺。尚未墮於形體之用。故曰炁之真。若依形體而用。則旁門邪說之所謂氣者。

修士於此

下手。須要知採取真時。

真陽曰。真時者。藥生之時易知。而辨所以可用不可用之真時則難知。非由真仙真傳者不可得。此非邪說之所謂

時者。知配合真法。

即以神馭氣之說。

知修煉真機而後可稱真仙道。

真機者。總上二者皆是。鼎

器要真不真。則真炁墮於空亡。火候要真不真。則明明進退之陽火而不陽火。暗合進退之陰符而不陰符者。不可。故修煉之機要知之真。而後可行可成。知不真。則不可行不可成。

所謂後天氣者。後於天而有。言有天形以後之物。

若風氣之類。曰異風者。

即同

我有身以後有形者也。

若呼吸氣之類。亦喻異風者。

當陰陽分而動靜相乘之時。

此言陰陽。是言太極一中分陰陽為二。神炁是也。陰陽俱有動靜。故相乘。如二分四之說。今人若不信陰陽同有動靜者。如睡濃時。炁固靜。神亦靜。睡醒時。炁亦屬動。神亦屬動。即如

世法俗語。便見道理。自然循環是如此者。

**有往來不窮者。爲呼吸之氣。**

何故說往來不窮。以呼吸在睡時也有。在夢時也有。在覺

時也有。在飲食時未飲食時皆有。故曰不窮。若神系歸於元位。似不見有。則曰元神元炁。不與睡中呼吸顯然同相。及其神系同動。判然靈覺。有照有應。顯然不無。唯聖真有修者。而後有證。以凡夫之呼吸者。運至真人呼吸處。以凡夫之呼吸窮而死者。修成真人之呼吸窮而長生不死以超劫也。

**有生生不已者。爲交感**

**之精。故曰後天。自呼吸之息而論。**

此言凡夫呼吸自然之理。

**人之呼出。則氣樞外**

**轉而闢。吸入則氣樞內轉而闔。是氣之常度也。自交感之精而論。**

**由先天之炁。動而爲先天無形之精。**

真陽曰。先天炁精。俱是無形之稱。在虛極靜篤時。則曰先天元炁。及鴻濛將判

而已有判機。即名先天元精。其實本一也。

**觸色流形。變而爲後天有形之精。**

若人不遇色欲邪淫。必不成後天有形之

精。此乃人生日用而不知者。

**是精之常理也。皆人道若此而已。**

人道者。言順則爲人時之道也。此書篇篇皆先言順

而後言逆修。見其即自家所有以修自家。如釋迦所謂衆生即佛之意。

**後天而奉天者也。修士於此。須不令先**

**天元精變爲後天。又必令先天之精。仍返還爲始炁。**

即是歸於原根復還命蒂之所。始

極靜之篤也。

是以後天氣之呼吸得真機而致者。故於動靜先後之

際。

即所謂如亥之末。如子時之初便是。

用後天之眞呼吸。尋眞人呼吸處。

李云。只就眞人呼吸處。故教姤女往

來飛。又即張紫陽眞人所謂。一孔玄關竅。乾坤共合成。又云。橐天籟地。徐停息者。皆是。

一意歸中。

即以神馭炁。凝神入氣穴之理。

隨後天氣

軸而逆轉闔闢。

元炁固要逆修。而呼吸之氣亦要逆轉。不逆轉。則與凡夫口鼻咽喉浩浩者何異。所以言眞呼吸者以此。

當吸機之

闔。我則轉而至乾以升爲進也。當呼機之闔。我則轉而至坤以降

爲退也。

乾天在上。自下而上。機似於吸入。故曰闔曰升。亦似古之言進。升於乾。本爲採取之旨。坤地在下。自上而下。機似於呼出。故曰闢曰降。亦似古之言退。降於

坤。本爲烹煉之旨。然現止之烹煉。又爲未來採取之先機。此道隱齋特言之密旨也。○周南餘庵友。初至道隱齋問曰。何爲進退。沖虛子言。進退者。亦虛喻事。其實不見有似進退。何也。古云。子巳六陽時。進陽火三十六。午亥六陰時。退陰符二十四。此言陽時所行則曰陽火。陰時所行則曰陰符。皆言火也。以九陽六陰多少之數言進退。亦一定之數也。故不似進退。非漸加漸減之爲進退。而亦非外進內。多退少爲進退。我故曰不似進退而虛喻進退也。又按古云。陰符者。暗合也。其周天中暗合者亦有。只曰沐浴之不行火候。而暗合於有火候者。但不在六陰時。而俱可言暗合。後世人執進退二字。要說進。妄以自外而進於內。自少而進於多。又要退。妄以有而退於無。如王道所謂戍滅亥休之說。吾故曰皆說得不似。此說只

以升爲進。降爲退。謂候中只有升降。必要似子進陽火。午退陰符。從此喻說而已。

修煉先天之精。合爲一炁。以復先

天者也。

眞陽曰。此一段。即言小周天所當用之機。火候所不傳之祕在是。修煉金丹之士。只要闔闢明得透徹。則金液可還而爲丹。若闔闢不明。則藥不能生。而亦不

能採取烹煉。大藥無成。枉費言修。

世人乃不知先天爲至清至靜之稱。所以變而爲後

天有形之呼吸者。此先天也。動而爲先天無形之精者。亦此先天

也。化而爲後天有形之精者。亦此先天也。此順行之理也。

元炁爲生身之本。

凡一身之所有者。皆由元炁所生化。

至於逆修。不使化爲後天有形之精者。因此先天

也。不使動爲先天無形之精者。定此先天也。不使判爲後天有形

之呼吸者。伏此先天也。證到先天。始名一炁。是一而爲三。三而復

一。有數種之名。

即一生二。二生三。三生萬物之說。

即有數種之用。故不知先後清濁

之辨。不可以採取眞氣。

眞氣者。即先天元精。清者也。後天交感之精。濁者也。則不眞。

不知眞動眞靜之

機亦不可以得真炁。

虛之極。靜之篤。則曰真靜。未到極篤。無知覺時。不爲真靜。從無知覺時而恍忽有妙覺。是爲真靜。未到無知覺時。而於妄想

中強生妄覺。則非真動。動既不真。則无真炁者。

不知次第之用。

次第者。次藥生之真時。採藥歸鼎封固。進陽火。退陰符。周天畢。有分餘象閏等用。

採取之工。

山升降之機得理。則能採取得炁。不然。不得真炁。縱用火符。亦似水火煮空鑪而已。

又何以言伏炁也哉。古

人有言藥物者。單以先天炁而言者也。有言爲火候者。單以後天氣而言者也。不全露之意也。有言藥卽是火。火卽是藥。雖兼先後二炁而言。蓋言其有同用之機。藥生則火亦生。用藥則亦用火。故曰卽是。亦不顯露之意也。後來者何由得以明悟耶。修天仙者。不可以不明二炁之真。

## 藥物直論第二

前先天後天。已兼火藥論矣。此則單論藥之先天。

沖虛子曰。天仙大道喻金丹。金丹根本喻藥物。果以何物喻藥也。

煉外丹者。以黑鉛中所取真鉛白金。煉成金丹。故內以腎水中所取真汞。同於金。煉成內丹。亦名曰金丹。外以白金爲藥。以丹砂爲主。內以真汞同於金者爲藥。以元神本性爲主。故同名金丹。同喻藥物。恍惚惚。其中有物。恍惚者。是本性元神。不著於知覺思慮。似知覺之妙處。其中便有物。卽

吾身中一點真陽之精炁。號曰先天祖炁者是也。夫旣名曰祖炁。則必在內爲生氣之根者。而又曰外藥者。何也。蓋古云。金丹內藥。自外來。以祖炁從生身時。雖隱藏於丹田。却有向外發生之時。如

視。生聽。生言。生動。生嬉欲。皆此一炁化生。

如思外之色聲香味觸法。皆由炁戰思以致。

卽取此發生於外者。復返還於

內。是以雖從內生。却從外來。故謂之外藥。煉成還丹。斯謂之內藥。

又謂大藥。

古云。鉛汞相交而產黃芽。卽此大藥。便是黃芽。

實止此一炁而已。今且詳言外藥

內藥之理。而所以名外藥內藥之由。

聖真學者究此一段。則邪說姪風。一筆掃盡矣。

旣曰。藥本

一炁也。非有外內之異。而何有外內之名者。以初之發生。總出於

身外。而遂曰外藥。若不曰外。則人不知探之於外。而還於內。將何

以還。丹及精補精全。炁補炁足。神炁俱得定機。

真陽曰。定機者。將用大周天之先機也。若小周

天。則不定之候。故小周天有止火之候者。以其不定。能傷將定之藥。張真人所言。若持盈未已。不免遭危殆之說。便是。

於此時發生大藥者。

真陽曰。大藥不自發生。必探之而後發生。不似微陽初動為自發生也。然必求何以知探大藥之時。知前止火之候。則知即探此大藥之時。

全不著於外。

祇動於發生之地。因其不離於內。故曰內藥。

昔人每註。只說炁是外藥。神是內藥者。不是。

若

不曰內。則人一槩混求於外。則外無藥。無所得。而阻於小果空亡。

此言只可長壽。而非不死可超劫運者。

將何以化神。所以先聖不得已而詳言外內也。

張真

人云。內藥須同外藥。俱與此同。

既有外內之生。所以探之者亦異。蓋外藥生而後探。

者也。

純陽真人云。一陽初動。中宵漏永。紫陽真人云。牽將白虎歸家養者是也。

內藥則探而後生者也。

自丘真人傳於張李曹三

真人。以及伍冲虛子。所謂七日口授天機。以探大藥者。是也。張真陽亦謂不定而陽不生。

此亦往聖之不輕言直論者。我

今再詳言之。以繼世尊所爲重宣偈者云。此炁在人。未有此身。卽

此炁以生其身。

此炁不足者。則不能生子之身。少者老者。皆具一形。少者炁足能生子。老者炁不足。故不生子。觀此。明知形不能變化生生。而炁能生。

既有此身。則乘此炁運行以自生。故曰修士亦惟聚煉此炁而求

長生也。

惟能煉則能聚。煉聚久之而大藥生。爲能起死回生之真仙藥也。

但其變化雖在逆轉一炁。而其爲

逆轉主宰則在神。

卽神返身中炁自回之說。

若念動神馳。引此炁馳於欲界。則元

神散。元炁耗。變爲後天有形之精。此精必傾。

有形者終有壞也。

不可復留。亦

不可復返。終於世道中之物而已。乃無益於丹道之物也。若人認

此交姤之精爲藥。卽爲邪見。

丹道以無形元炁爲藥。既已有形。則不能復爲無形之藥。既已姤媾。則炁已耗盡。且千人千敗。萬人萬

敗。何曾見有一人不敗姤精而能採來補精得長生不死者乎。是以修金丹者。不用姤姤之精者。以其炁不足。不能長生故也。

如遇至靜至虛。不

屬思索。不屬見聞覺知。

總是虛之極。靜之篤者。

而真陽之炁自動。

虛靜之極自動。方是循環自然妙處。



非覺而動。實動而覺。覺而不覺。復覺。真立。覺而動者。先覺後動也。即是動而覺者。先動後覺也。

先天宜用之藥物。此時即有生化之機。可以凡。可以聖。而將發生於外者。

在如天地之炁。過冬至而陽動。必及春而生物者然也。冬。辛陽初動。謂之微陽。孔

子於復卦之大象云。至日閉關安靜。以養微陽。陽微故不能生物。亦不能為藥。故順而去之。即能生人。逆而返之。則

能生仙。生佛。修士最宜辨此一著。以先天無念元神為主。返照內

觀。凝神入於氣穴。則先天真藥亦自虛無中而返歸於鼎內之炁

根。即炁之穴也。為煉丹之本。古云自外來者如此。此外藥之論也。將此

藥之在鼎者。以行小周天之火而烹煉之。俞玉吾云。若知有藥。而不得火候之祕以煉之。唯能暖其下元。

非還丹也。謂之煉外丹。此正三家相見之謂。亦迴風混合。百日功靈之說。外丹火足藥成。方是至足。

純陽之炁。炁不化陰精。便是純陽之真炁也。方可謂之坎中滿者。曹還陽真人口授

以探大藥之景及探大藥之法者。正爲此用也。

還陽真人云。有可探大藥之景到。便知藥成。而

有大藥可探。景不先到。藥未成也。

夫探之而大藥生而來。斯固謂之得內藥矣。或有

探之而大藥不生者。有三故焉。一者。或外丹已成。

從初陽之微。而修補至於真炁純陽。謂之

外丹

而探此藥之真工不明。而不知所以探之。故不得。

此山學者志不大。心不堅。前

修功行少。今修福力薄。仙師只傳以補精築基之功。特小成其長生之果者。

二者。或小周天之火。傳之真而行之

不真。而外丹不成。雖知探之。而無藥可探。故不得。

此即馬真人門下弟子問我行道三年。尙道

眼不明。是何故。真人曰。行之不精。

三者。火傳之真。行之真。而候不足。

老師昔云。火有止候到。方是火足藥成。候不足。

止景不到。必不可止火。

而藥炁不至於純陽。雖知探之。而藥不爲之探。故亦不

得。藥之不可得。則不得曰內藥也。

此三者。總言探藥之不得。即是道之不成。示此以爲學者自勉。可不知所懼哉。

探

得此藥以服食而點化元神。張紫陽謂之取坎填離。正陽真人謂

之抽鉛添汞。祇皆言得此內藥也。欲將此炁煉而化神。必將此炁。

合神爲煉。

古云煉炁化神。後人不知如何言化。神炁人所自有者。炁因姤姤而消耗。神因姤欲而迷亂。故皆不足而漸趨於死。真人修煉。先以神助炁。煉炁純陽。

而可定。後以可定之炁而助神。神炁俱定。炁至無而神至純陽。獨定獨覺。卽謂炁之化神也可。煉作純陽之神。則有大周天之

火候在焉。

仙家稱爲懷胎。爲胎息。言如在胎時。自有息而至無息。佛謂之四禪定。華嚴經云。初禪念住。二禪息住。三禪脈住。四禪滅盡定。是也。當是

時也。火自有火而至於無火。藥自有藥而至於無藥。自純陽炁之無漏。以成純陽神之無漏。而一神寂照。則仙道從此實得矣。皆藥

之二生之真。兩探之真。兩煉之真。以所證者。辨藥者爲仙家之至

要祕密天機。學者可不知辨哉。然古人但言藥物。而不言辨法。不

言用法。又不言探時探法。一藥之虛名。在於耳目之外。故後人無

以認真。我且喻言之。如一草一木之爲藥。

佛有藥草之喻者。

有生苗之時。有

華實之時。自一根而漸至成用者如此。真陽之藥。自微至著。採而用爲修煉者。亦如此。即初九潛龍勿用。及九二見龍利用之說。我所以直言此論者。正以申明古人所謂藥生有時。令人人知辨而知用也。世人見此論而信不及者。則將何處得真陽。將指何者爲真藥物哉。吾願直與同志者。共究之。慎毋信邪說。姪精不真之藥物爲誤也。

### 鼎器直論第三

沖虛子曰。修仙與煉金丹之理同。聖聖真真。無不借金丹以喻明夫仙道。仙道以神炁二者而歸復於丹田之中。以成真。金丹以鉛汞二者而烹煉於爐鼎之內。以成寶。故神炁有鉛汞之喻。而丹田有鼎器之喻也。是鼎器也。古聖真本爲煉精煉炁。煉神所歸依本。

根之地而言也。世之愚人。遂專於煉鉛煉汞。而墮棄其萬劫不可

得之人身。

愚人不知身中先煉者爲外丹服食。執鼎器之說。只信煉鉛汞金石。外藥爲服食不死。至失人身而不能救。此鼎器之說。誤人亦甚矣。

妖人姪

賊。遂妄指女人爲鼎。指姪姪爲煉藥。取男姪精女姪水。敗血爲服

食。誑人自誑。補身接命。

遊方之士。及一切居家愚人。以女人爲鼎器。以姪姪爲煉。接命之藥。取男洩之姪精。陰戶出之姪水。經後之敗血。從

廣胎息書之說。皆服食之。爲接命不死。夫世法中猶慎於姪姪。姪姪傷多者。有房勞之病。而死隨之矣。正損身喪命之事。反誑曰。補身接命。且食有形之物。同飲食入脾肚。出二便。即令姪精姪水食之。亦入脾肚。出二便。飲食不能无死。精與水亦不能无死。假使食精與水。可無死。食屎尿爲自己所出者。亦可無死乎。故鍾離云。若教異物堪輕舉。細酒羊羔亦上升。是也。此皆由鼎器。而誤棄其性命本自有之真宗。

性即元神。命即元炁。是我生身本來之所自有者。神外馳爲姪

想。炁外馳行姪事。皆所以速死者。真人以神馭炁。同歸於炁穴根本處。禁之令久住於中而不可出。以此禁固之義。亦曰鼎器。

盡由鼎器之說誤

之也。一鼎器之名。而迷者與悟判塗。敢不明辨而救之哉。夫是鼎

器也。爲仙機首尾歸復變化之至要者也。

首尾者。煉精化炁。煉炁化神也。既用火候爲烹煉。必有鼎器爲封

固。既以神炁歸於丹田之根。若無此爲歸復之所。而持疑無定向。則神何則丹田便是鼎器。方有妙用。

以凝精炁歸穴耶。然鼎器猶是古來一名目也。

凡有一虛名者。必有一實義。故世尊所說欲明

佛法。每借權顯實。仙家每有言。皆欲顯實。故真仙真喻者固多。而邪說混入邪喻者更甚。

不知身中所本有者。有乾坤爐

鼎之喻。

乾爲上田。亦天在上。坤爲下田。亦地在下。故中和集所說。亦有天地爲爐鼎者。曰鼎鼎原無鼎者。

亦有內鼎外鼎之稱

者。有稱金鼎銀鼎者。鉛鼎汞鼎者。水火鼎硃砂鼎者。

言外鼎者。指丹田之形言也。

佛喻曰法界。修行佛法之界也。

言

內鼎者。指丹田中之炁言也。

佛喻曰華藏。曰寂光國土。

以形言者言煉形。爲煉精

化炁之用。故古云前對臍輪後對腎。中間有箇真金鼎者。是也。

仙道

神取炁之必歸於此。安止於此。禁之不令外動。故鼎器關煉鉛汞者似之。

以炁言者。言煉炁。爲煉炁化神之用。故

古云。先取白金爲鼎器。

此旌陽真君之說也。古以黑鉛喻腎。腎中發生真炁。取之而喻曰取白金。有此白金之元炁。是得長生超劫運之本。

方安得元神住。亦以長生超劫運。故曰先取爲鼎器以還神也。

又曰。分明內鼎是黃金。

白金內有已土之黃色。故亦稱曰黃金。與上喻同。

言白言黃。皆言所還之炁是也。茲再擴而論之。無不可喻鼎器者。

當其始也。

即初關煉精化炁時。

欲還先天真炁。惟神可得。則以元神領炁。並

歸向於下丹田。而後天呼吸皆隨神以復真炁。即借言神名內鼎

者也可。若無是神。則不能攝是炁。而所止之下田為外鼎者。又炁

所藏之本位。即所謂有箇真金鼎之處。

此言丹田既為外鼎。則神亦可為內鼎也。

必凝神入

此炁穴。而神返身中。炁自回。

真炁陽精發生時。必馳於外者。故欲其返回。神知炁之在外。則神亦馳在外。亦欲返回者。當其炁之

在外。而神亦隨之在外。及神返身中。炁亦隨之返於身中。故曰神返身中。炁自回也。

炁所以歸根者。由此也。及其既也。

欲養胎而伏至靈元神。

即中關煉炁化神時。

惟炁斯可。

人生在世間。惟是炁載神。修仙出世間。亦用炁載神。

則

以先天元炁相定於中田。

參同契云。太陽流珠。常欲去人。忽得金華。轉而相因。又佛家六祖慧能云。心是地。性是王。王居心地上。性

在王在。性去王無之說。皆是。

似為關鎖。而神即能久伏久定於中。

太上云。轉神入定。

即如前

言炁名內鼎者也可。若無是炁。

即墮孤陰之說。

則不能留是神。

神無所依著。則出入無時。馳爲

視聽言動之妄。若依炁爲念。則無向外妄念矣。

而所守之中田爲外鼎者。又神所居之本位。故

神卽靜定而寂照者如此也。

初煉精化炁。固以神爲炁之歸依。及煉炁化神。又以炁爲神之歸依。神炁互相依而互相守。緊緊不得

相離。真可喻鼎器之嚴密一般。

盡皆顛倒立名。以闡明此道耳。故呂仙翁又曰真爐

鼎。真橐籥。知之真者而後用之真。用之真者而後證果得其真。豈

有還丹鼎器之所當明者。而可不實究之耶。

此又結言自身有還丹鼎器之當究。

又豈有

取諸身外。而可別求爲鼎器者耶。

此又結言泥土金鐵鼎器。及女人假稱爲鼎器者。俱不可信。信之則必誤喪性命。

昔

有言總在炁聖性靈而得者。斯言亦得之矣。

白玉蟾云。祇將戊己作丹爐。煉得紅丸作玉酥。蓋戊爲腎

中炁名白金者曰戊。己卽心中之本性曰己。戊己原屬土。故曰土釜。卽鼎器之別喻也。張紫陽曰。送歸土釜牢封固。是也。

夫還神攝炁妙在虛

無。虛無者。乃真先天神炁之相也。神無思慮。炁無姪姤。

必先有歸依。

神依炁。炁依神。神炁相依。而又依中下之外鼎。

方成勝定。

勝定



者。最上乘至虛至無之大定也。  
古云心息相依。久成勝定。  
此鼎器之辨不可忽也。

## 火候經第四

沖虛子集說火候經。

諸篇皆論。此獨名曰經者。皆古高真上聖。傳於永劫。真常不易之經語也。

曰。天仙是本性。

元神。

仙由修命而證性。故初關是修命。中關是證性。

不得金丹。不能復至性地。而爲證金丹。是

眞陽元炁。不得火候。不能採取烹煉。而爲丹。故曰。全憑火候成功。

吉王太和重問火候。沖虛子集聖真諸言而爲此經。意曰。古仙聖真。皆不傳火。雖有火記六百篇。篇篇相似採真鉛。玉皇心印經曰。三品一理。妙不可聽。觀此言。雖曰不傳。似亦傳之矣。雖曰傳之。又似不傳矣。我每亦遵之不敢傳火。及見見在世。人人惑於妖妄邪淫。個個不知仙道正門。乃懼未來聖真。無所趨向。故又不敢不言。言之簡。而人亦不徹悟。猶之夫舊事也。言之詳。又嫌於違天誡。因世人於古云火有候有作爲。此言若先入心。便責彼言无候无作爲者爲非。於古云火无候无作爲。此言若先入心。便責言有候有爲者爲非。竟不知當有候有爲。我亦當有。當無候無爲。我亦當無。所以紫陽真人嘆云。始於有作無人見。及至無爲衆始知。但信無爲爲要妙。孰知有作是根基。昔禪宗人亦云。你有一個拄杖子。我與你一個拄杖子。你無一個拄杖子。我奪却你一個拄杖子。卽此說也。我故全集衆仙真祕訣而次第之。說破逐節當有當無。直指世之愚迷。遇師時。當以此爲參究。

昔我李

祖虛庵真人云。饒得真陽決志行。若無真火。道難成。周天煉法須

仙授。世人說者有誰真。

此言仙道必要仙傳。而後可修成仙。俗諺云。要知山下路。須問去來人。若世人所傳者。只是世法。甚非仙道。古仙

云。若教愚輩都知道。天下神仙似水流。彼自己尙無學處。將何以教人。前七句。是必用真火候之斷。此四句。是必用真火候引證之案。以斷案破其題。

且謂上古

聖真。不立文字。恐人徒見而信受不及。

今世人亦不信書。以書正不作巧言。故不足取信於人。唯邪人能造巧言。

故能取信於人。

中古聖人。借名火候。而畧言之。而世又不解知。及見薛道

光言。聖人不傳火。遂委於不參究。雖有畧言者。亦不用。競取信於

妖人之口而已。我故曰。火候誰云不可傳。

既不可傳。何故有火記六百篇。

隨機默運

入玄玄。達觀往昔千千聖。呼吸分明了却仙。

此直言說出火候。只是呼吸二字。

豈不見

陳虛白曰。火候口訣之要。當於真息中求之。靈源大道歌云。千經

萬論講玄微。命蒂由來在真息。

此又直說出火候。只是真息。真息者。乃真人之呼吸。而非口鼻之呼吸。

陳致虛

曰。火候最祕。其妙非可一槩而論。中有逐節事條。

即我張李曹三真人相傳以來。所云採藥之

候。封固之候。起小周天之候。進退顛倒之候。沐浴之候。火足止火之候。採大藥之候。得大藥服食之候。大周天之候。神全之候。出神之候等。皆是。

可不明辨之

乎。張紫陽曰。始於有作。無人見。及至無爲。衆始知。但信無爲爲要

妙。孰知有作是根基。

有作者。小周天也。無爲者。大周天也。蓋火候行於真人呼吸處。此處本無呼吸。自無呼吸而權用爲有呼吸。以交合神炁。

久煉而成大藥者。必用有爲也。不如是。則道不真。無人見者。祕傳之天機而密行之。古先聖真誠人曰。知之不用向人誇。是也。所謂聖人不傳火者。不輕傳此也。世人邪法。皆用有爲。仙家之有爲則不同。邪說之有爲。皆著相。仙家之有爲不著相。此尤爲無人見者。此以前皆從無入有也。以後皆從有入無也。然呼吸本一身之所有也。先自外而歸於內。則內爲有。故大周天必欲至於無。然無者。非不用火而言無。乃是火候行之妙於無者。此火危險甚大。因有爲之火易行。無爲之火難行也。不能無之。是危險。能無之而或少有一毫雜於有。亦是危險。無之而或間斷不行。亦是危險。故紫陽亦囑之。世之愚人俗子。但聞無爲。便猜爲不用火。遂其所好。安心放曠者有之。或猜爲始終只用一無爲而已。不求所以當有爲於始者有之。故曰但信無爲。孰知有作。此

純陽真人曰。一陽初動。中宵漏永。

此下一段。皆言活子

時之魏伯陽真人曰。晦至朔旦。震來受符。

此以一月爲喻也。晦者。月終之夜。無光。喻身中陰靜之時。晦而

至於次月朔旦者。初一也。震來者。震一陽動於下爻。以喻身中真陽精炁之生。營藥生即火當生。震陽既動而來。則當受火符以採取烹煉之也。上節純陽之說。以一日爲喻者。中宵爲夜之半。即子時之義。漏永者。火符之刻漏籌數也。古人或以日喻。或以月喻。或以一年喻。無所不喻。不過借易見者以發明火之不可言者。學者皆不可以喻認真。但恍惚喻似身中之理。而猶非實也。

陳朝元曰。

即玉芝書。

凡煉丹。隨子時陽氣生而起火。則火力

方全。餘時起火不得。無藥故也。

有藥方能造化生。故起火煉藥。無藥時不必用火。故起火不得。若強用火。便是水火煮空鍋。

鐘是炊飯器。

陳泥丸曰。十二時辰須認子。

丹道一周天之用。須用真活子時而起火。天道一日十二時。本有子。夜半之時也。丹道

雖喻子。而非可執按其子者。於此十二時中。皆可有陽生火生之子。故稱曰真活子時。爲其不拘夜半之死子也。修丹者。當於天時中認取丹道當生火之活子時。若不知活。則謂之當面錯過。

白玉蟾曰。月圓口訣明明語。時子心傳果不訛。

月圓。則陽光盛滿。喻陽炁發生之盛。

可採取煉之。而可成金丹。仙機探有時者即此。若不及圓。則陽不旺。採之亦不成丹。亦不能長生不死。故千叮萬囑要知時。時子者。身中陽生之子時。必得仙師心傳口授。而後得其時之真。

彭鶴林曰。火藥元來一處居。看時似有覓時無。

藥是先天元炁。本無形。若以無形而致疑

曰。不知有所得無所得。是終於不得成。我則信其無之至真。亦以無之妙用而採取烹煉。便是真虛無之仙道也。火本呼吸之有形。若即以有形用之。則長邪火。以有而用之似無。火

藥一處居。俱於無中得之。妙。所以謂之似有似無。

予老祖師李虛庵真人曰。一陽動處初行火。

卯酉封爐一樣溫。

一陽動。同純陽之說。但曰採取封固。曰沐浴溫養。總要無有雙忘。同於太虛。

此皆言藥生即是。

火生以明採藥起火之候也。

此是冲虛子總結上一大段之說者。採藥者。子時火之前也。起火者。子時火之事也。二者必要分明。

所以達摩云。二候採牟尼。四候別神功。是也。

正陽真人曰。結丹火候有時刻。

此下皆言從起火於子。行十二時小周天火候。

正烹煉金丹之候。故曰結丹有時刻。

蕭紫虛曰。乾坤橐籥鼓有數。

橐籥者。鼓風吹火之具。喻往來呼吸之息。即乾呼而坤。坤吸而

乾之義。有數者。即乾用九。坤用六之數也。

離坎刀圭採有時。

離心中之神曰已土。坎腎中之炁曰戊土。上下二土成圭字。戊己合一者稱刀圭。以喻神

炁合一者亦稱刀圭。然刀圭由得二土合煉而成。又必先知採取二土之時。方能成二土之圭。不知採時。必不成二土之圭也。

玉鼎真人曰。入鼎。

若無刻漏靈芽不生時候。正有何定其斤兩升降哉。

真陽曰。入鼎者。真陽之精

炁既還於炁穴。必要刻漏之火候煉之。則黃芽大藥方生。有刻漏。則知一時已完。當用二時。六陽用進。六陰用退。方合正理。又能令神炁二者皆半斤八兩。又如用一時之刻漏。當升當降者。不當升降者。方有定理。

玄學正宗曰。刻漏者。出入息也。

此直言刻漏是出入息之別號。刻漏者。是晝夜十二時各有刻

數。每有幾點漏滴之聲以應一刻。再至多漏以應一時。今言此以喻呼吸之息也。以漏數定刻數。即如丹道中以真息數定時數也。

廣成子曰。人之反

覆呼吸徹於蒂。一吸則天氣下降。一呼則地氣上升。我之真炁相

接也。

黃帝於崆峒山石中得陰符經。請問文義於天真皇人及廣成子。記其言曰三皇玉訣。云反覆者。上中下三田旋轉之義。呼吸者。真人之呼吸。非凡夫之呼吸。徹於蒂者。

通於炁穴之處。吸降呼升者。似於反說。大抵丹書反說者甚多。我以理及事詳究之。皆吸升呼降。合於自然。方得可有可無之妙。

予師曹還陽真人

曰。子卯午酉定真機。顛倒陰陽三百息。

子卯午酉者。入藥鏡所謂看四正者。即此四時也。入藥鏡所言在脫胎。大

周天之後也。此言乃小周天也。小大事不同而用同。何也。心印經云。三品一理。是也。我北真孫不二所言。無內藏真有。有裏却如無。即此真機也。顛倒陰陽者。六陽時。用乾之用而進。至六陰時。則用坤之用顛倒之而退。陽時乾策二百一十六。除卯陽沐浴不用乾用實一百八十也。陰時坤策一百四十四。除酉陰沐浴不用坤用實一百二十也。合之得三百息。周天之數也。閏餘之數在外。張紫陽曰。刻刻調和。真炁凝結。刻刻。言三百六十息。皆要調和合自然。一刻不調。則不能入定凝炁而成胎。薛道光曰。火候抽添思絕塵。一爻看。音刊。過一爻生。抽添即進退。絕塵者。念不著於塵妄幻魔。爻過爻生者。即綿綿無間也。陳泥丸曰。天上分明十二辰。人間分作煉丹程。若

言刻漏無憑信。不會立機藥不成。

天上明明有十二支之辰位。真人效此爲十。二時之火候。程者。一周天節制之限數也。

若愚人不知始用有作。言刻漏不必用。便是不會悟玄妙天機之人。既不用火煉藥。則藥不成。無以證道升仙也。

又曰。百刻之中。切忌昏

迷。一日十二時中有百刻以足周天者。昏迷者。或昏睡。或散亂。皆錯失真候。故曰切忌。

陳希夷曰。子午工。是火候。兩時

活。以無昏晝。

子午皆活用比喻的。非若天時之晝午夜子。

一陽復卦子時生。午後一陰生於

姤三十六。

乾用九。故四九三十六也。

又念四。

坤用六。故四六二十四也。

周天度數同相似。

天上度數之周天。與煉

丹火候之周天。皆相似。同此九六之數。

卯時沐浴酉時同。

二時同用沐浴。

火候足時休恣意。

崔公云。火候足。莫傷

丹。言不宜恣意行火而不知止也。

許旌陽曰。二百一十六。

即乾用九之積數。

用在陽時。

從子至巳。六陽之時也。六陽時

虛擬之曰二百一十六。此大約言者。有卯沐浴無數之候在中。本无此數。

一百四十四。行於陰候。

即坤用六之積數。用於陰者。從午至亥。六

陰之時也。每四六計之。總六陰而虛擬一百四十四也。非真實用此數。但言有如此之理。學者當因此粗迹而求悟精義之妙。

金谷野人曰。周天息

數微微數。玉漏寒聲滴滴符。

微微數者。精妙不著於相。非強制也。滴滴符者。周天之數無差。

真詮曰。火



候本只寓一氣進退之節。非有他也。真火之妙在人。若用意緊則

火燥。用意緩則火寒。勿忘勿助。非有定則。尤最怕意散。不升不降。

不結大丹。此是明時初學者之說。雖未明大道之人。其言亦可示學者爲教誡者。王果齋曰。口不呼。鼻不吸。橐

天籥地徐停息。巽風離火鼎中烹。直使身安命方立。口鼻不呼吸。則循真人呼吸之法

而呼吸之。橐籥者。即往來呼吸之義。橐天籥地。即廣成子呼地升。吸天降之說。停息者。不呼吸之義也。邪正皆言停息。探戰者曰。切須先學停其息。胎息廣義妖書。亦論停息。實無所用處。特借此以擒擊愚人。令尊已歸依已耳。況停又爲強閉強忍之邪法。實非停也。仙家之

停息。乃自然靜定而寂滅也。唯仙佛同。鼎中烹。呼吸在真金鼎之處。不出入於口鼻。則內有真寶。丹成於此。本性元神安立於此。謂之築基成者。

陳泥丸曰。行坐寢食總如如。唯恐火冷丹力

遲。行坐者。坐而行工也。非行路。有寢有食。尙未脫凡夫。只是百日內事。若十月胎神之行工。則不寢不食矣。如如者。人定之妙。似有而不著相。不空而空。似無而不著空。空而

不空。謂之真如。真如如。則火合玄妙。火不冷。丹力不遲矣。純陽老祖曰。安排鼎灶煉玄根。進退須明

卯酉門。鼎灶者。即炁穴。玄根者。即元陽精炁歸於根而煉之。鼎灶玄根。皆言用火候之處。須明者。叮嚀之意。言人不可只用陽進火。陰退符。而不用卯酉之沐浴。則亦



墮空亡而不得藥。不能成藥。蓋沐浴是成仙成佛。最緊要最玄妙之工。故世尊有入池沐浴之喻。沐浴乃是煉丹之正工。而進火退符。不過只是調和助沐浴之工而已。調和進退而不沐浴。則進退成虛幻。沐浴而不進退。則沐浴不得沖和。故曰須明。禪家馬祖曰。未有常行而不住。未有常住而不行。亦喻此也。

正陽老祖師曰。且

暮寅申知火候。

本卯酉二時以行沐浴。純陽翁已直言之矣。其師正陽翁曰。寅申者。寅之下即卯。申之下即酉。戒修士至寅申之候。不可忘失卯酉之沐浴。

又曰。沐浴脫胎分卯酉。

沐浴之工。固行於卯酉之候。及脫胎亦同於卯酉。入藥鏡謂終脫胎看四正。即此語。脫胎之沐浴曰分者。

前似有而後似無也。人人不洩煉炁化神之工。唯正陽翁於此洩萬古之秘。旁門強制外道。而亦成大病。

悟真篇註疏曰。子進陽火。息火謂之沐浴。午退陰符。

停符亦謂之沐浴。

停符二字。亦可發明。

正陽老祖曰。果然百日防危險。

小周天有進退

之火。有不進不退之火。若進退不合進退之數。不合進退之機。不由進退所當行之道。不合進退之所當起止。已合已出。不知火足之常。皆危險所當防者。

蕭紫虛

曰。防火候之差失。忌夢寐之昏迷。

火候差失。則真炁不能補足。而大藥不能成。夢寐昏迷者。或睡中迷於夢。則墮妄心

生。而不能生正覺。或行火迷於昏睡。無周天之候。皆所當防當忌者。

天尊得道了身經曰。調息綿綿。似有如

無。莫教間斷。

息不綿綿。則不謂之調。無不似有。有不如無。則亦不謂之調。有間斷。則亦不謂之調。

張紫陽曰。謾守藥爐

看火候。但安神息任天然。

神息任天然。似大周天之火。其實上句藥爐。則是言小周天矣。但煉藥爐中之火。雖屬有爲。畢竟要合天然自

在爲妙。不如是。則非仙家真火真候。乃外道邪說之火矣。

石杏林曰。定裏見丹成。

石之師紫陽云。惟定可以煉丹。不定而丹不結。此甚至要

之語。因是總言。故不入此正文大字。

紫陽曰。火候不用時。冬至不在子。及其沐浴時。卯

酉時虛比。

虛比二字。總貫串四句。不用時者。不用歷書一日十二之時。而用心中默運十二時而虛比也。冬至者。是人自身中陽生時候。虛比曰冬至。故身中陽生

時。必要起子時之火。即稱生之時爲子。不在天時仲冬子月之子也。於一日十二時中。遇生皆可言子。在沐浴當行之時。虛比於卯酉。卯在六陽時之中。酉在六陰時之中。調息每至於

六時之中。可以沐浴矣。故古聖遂稱之曰卯酉。豈可誤執天時之卯酉哉。

又曰。不刻時中分子午。無爻卦內定乾

坤。

一日每時有八刻。不刻之時。是心中默運火符之時。虛分子午。不用有刻之時也。每卦有六爻。易也。身中借乾坤虛比鼎爐。故言無爻。

此皆言煉藥

行火小周天之候也。

此一句。是沖虛子之言。總結上文衆聖真所言百日所用之火也。○吉王太和問曰。古來言火候者多。何以分別此名小周

天。爲百日煉精化炁之用。伍子答曰。小周天者。有進退。有沐浴。有顛倒。有周天度數。凡言煉藥。煉丹。守爐。看鼎。藥熟。丹成。皆百日小周天之事。故據此法而分別言小。後之聖真

善學者。凡見大藏中所未見者。皆當以此法分辨。要知前聖必不以無用之言。而徒言之。

**心印經曰。廻風混合。百日工靈。**

廻風者。廻旋其呼吸氣之喻也。混合者。因元神在心。元炁在腎。本相隔遠。及炁生而馳外。神雖有知而不能用者。無混合之法也。故此經示人用呼吸之氣。而廻旋之。方得神炁歸根復命。而混合之。方得神宰於炁而合一。倘無廻風之妙用。則神雖在宰炁。亦未知炁曾受宰否。此爲煉金丹至祕之至要者。若用至於百日之工。則靈驗已顯。炁已足而可定。神已習定。久而可定。故小周天火廻風法之所當止也。自此以下。皆言小周天火足當止。

**正陽老祖曰。丹熟不須行火候。更行**

**火候必傷丹。**

火足而丹熟。不用火矣。故有止火之候。遇止火之候一到。即不須行火矣。若再行火亦无益。傷丹者。丹熟則必可出鼎而換入別鼎。若不取八別

鼎。則出無所歸。不傷丹乎。精化炁於炁穴。炁化神於神室。故曰別鼎。

**崔公曰。受炁足。防危凶。火候足。莫傷丹。**

炁足。受補法而炁足。亦宜防滿而溢之危險。防者。見止火之候而即止之。則不傷丹而得防之功。何爲滿而溢。我亦不至有此。老師曾囑曰。當不用火必勿用。你若用火不已。丹之成者更無所加。疑而怠慢。但已滿之元精。防其易溢。而非真有溢也。

**紫陽曰。未煉還丹**

**須速煉。煉了還須知止足。若也持盈未已心。不免一朝遭殆辱。**

未煉

還丹之時。一遇丹藥。即當速煉。用一周天之火。藥生即採煉。勿虛費藥生。曰速煉。採得藥歸而煉。火候明白不差。誠心勇心行之。亦曰速煉。如此藥也真。火也真。速煉必速成。丹成

火足。必要知止而止。若任丹成至足之極。持此盈滿。未知止火而止。終限於小成。尚未脫生死輪迴之欲界。知止火。採得大藥金丹而超脫之。則行向上轉神入定。斯免生死之殆。

**蕭了真曰。切忌不須行火候。不知止足必傾危。**

真陽曰。老師曹還陽真人自云。曾親見此事來。

故深爲我弟兄二人詳囑之。同問師前煉丹時。也知止火。採得大藥衝關。特未過耳。今復爲之。熟路舊事不異。何得有此傾危。老師曰。當初李真人傳我時。言藥火之最秘最要者。盡與你明之矣。即可修而成。但關之前有五龍捧聖之法。是至秘天機。非天仙不能傳。非天仙不得知。非天下之可有。非凡夫之敢聞。待你百日工成。止火採大藥時。方與你言之。及師回家。我居我室。相去日遠。我猛心奮勇。決烈爲之。那怕仙不能成。天不能上。行之五十日而丹成止火。採大藥而得。藥自知轉上衝關而不透。乃思採戰房術。我所知甚多。皆言過關。若得一法試而透過。也省得待師來。遂將前邪門旁法所聞。一一試用。絕無可透。始知邪門之法。盡是欺人妄語。而無實用者。及年終師來。我詳細訴於師。師曰。真好決烈仙佛種子。真到此地。你今所說見的。內有此一景。我未曾與你說得。同於李老師所言。你今真到。即能言也。可近來。聽受捧聖之法。我聞已。亦即行之。行不數日。止火景到。恨不即得之爲快。即採之。大藥不來。火尙未甚足也。如丘真人所謂金精不飛者。是也。再採再煉。而止火之景又到。疑之曰。初得景到而止火。採之而不得大藥。且待其景到之多而止。大藥必得矣。至四而遇傾危之患。我想尹清和真人云。老師丘真人當止火時。而長安都統設齋。受食已。而未及止火。至晚走失三番。謂之走丹。前工廢矣。須從新再煉。乃泣曰。我自福小。敢不勉哉。奮勇爲之。後即成天仙。今我既在其轍。敢不繼芳踪乎。亦奮勇爲之。又思我初煉精時。得景而不知。猛吃一驚而已。及再靜而景再至。猛醒曰。師言當止火也。可惜當面錯過。又靜又至。則

知止火用探而卽得矣。是探在於三至也。今而後當如之。及後再煉不誤景初而止失之速。不待景至四而止失之遲。不速不遲之中。而止火得藥。衝關而點化陽神。凡眞修聖眞。千辛萬苦。萬萬般可憐。煉成金丹豈可輕忽。令致傾危哉。凡聖關頭。第一大事。吾弟兄垂淚而詳述丘曹二眞人之案。爲七眞派下後來聖眞勸誡。卽此便是止火之候。大有危險之所當知者。學者不可以爲閒言而忽之。是你自己福力。

**此皆言丹成止火之候也。**

此一句。是冲虛子之言。總結上文此一段止火之說也。從來世

人學道者。並不知有止火之候。雖有前聖多言。皆忽之而不究。故今特列類而詳言之。**故陳致虛亦有云。火候者。候其時**

**之來。候其火之至。看其火之可發。此火候也。慎其火之時。到此火**

**候也。察其火之無過不及。此火候也。明其火之老嫩溫微。此火候**

**也。若丹已成。急去其火。此亦候也。**

陳致虛前已言其妙。非可一槩而論。中有逐節事條。可不明辨之乎。此又詳列其條。以

明申前旨。學者最當參究。

**天仙九還丹火之祕候宜此。若此數者。煉精化炁之候**

**備矣。**

此又是冲虛子總結前採取烹煉止火等旨。百日關內事止此。令學者知參究前聖之說。此以下。子故曰起。之舍也句止。又冲虛子自言百日關內之火候等祕機。而總言

者。**子故曰。自知藥生而採取封固。運火天周。其中進退顛倒。沐浴**

呼嘯。行住起止。工法雖殊。

此卽同致虛逐節事件之說。

真機至妙。在乎一氣貫真。

炁而不失於二緒。一神馭二炁而不少離於他見。三百周天數。猶

有分餘象閏數。一候玄妙機。同於三百候。方得炁歸一炁。神定一

神。精住炁凝。候足火止。以爲入藥之基。存神之舍也。

此一段。又沖虛子列言百日煉精。用

火細微條目。而精言實悟之旨也。蓋小周天。是煉精時火候之一總名也。其中事理固多。前聖固有各言其採藥是一候。而封固又一候。達摩亦只言二候採藥者。并採封二者而混言也。又言四候別有妙用者。乃小周天三百六十內之候也。我今遵仙翁而二言之。及周天時言進退候者。若不似進退。而亦虛擬之爲進退。鉛汞丹法言進退者。進則用火入爐。退則不用火而離爐。此實可據而易言。或以加多爲進。減少爲退。亦可據而易言。煉精者則不似此說。我今亦只勉強而虛比。不似以爲似。意謂六陽時以乾用九。數之多爲進。六陰時以坤用六。數減少爲退。既在周天之曰。進陽火退陰符。非多少爲言。則不可。若以用不用爲言。則遠甚矣。顛倒者。除藥物配合顛倒不必言。但言火候中之顛倒。呂仙翁云。大關節。在顛倒。初老師言六陽火。專於進升。而退後隨之而已。六陰符專於退降。而進又後隨之而已。曰專者。專以進升主於採取。專以退降主於烹煉也。曰後隨者。順帶之義。以其往來之不可無。亦不可與專主並重用也。此聖真祕機之顛倒也。沐浴者。子丑十二支次第之位。凡世法有五行。故內丹有五行之喻。五行各有長生之位。寅申巳亥是也。火生於寅。水生於申。金生於

已。水生於亥。卯酉子午之位。是沐浴之位。故丹法活子時之火。歷丑寅至卯所當行之火。借沐浴之位而稱火工曰沐浴。酉亦如之。舉世愚人邪棍。尚不知沐浴何以得名。何由以知沐浴之義之用哉。今此只畧言捷要耳。更詳於仙佛合宗語錄中。觀此者。可自查語錄以考其全機。行住起止者。行則仙佛二宗之○喻也。住則仙佛二宗之○喻也。起則採封二候之後。小周天候之所起也。止則小周候足而止火也。一氣者。呼吸之氣貫串真炁。自採至止不相離。離則間斷復貫。則二頭緒矣。此由昏沉散亂之心所致。甚則一三四緒。皆無成之火矣。戒之戒之。固然以息氣串真炁。必主宰用一神馭之而不離。若內起一他見則離。若外著一他見則離。離則無候無火矣。焉能炁足炁生。三百六十度。故曰周一天。猶曰五度四分度之一。所謂天度之分餘爲閏位者非耶。知有閏。則知天之實周矣。能實周。則炁易足。丹易成。而初生之藥亦易生矣。玄機者。不傳之祕機也。火候一一皆要用此。若不用此。則火必不能如法。呼吸則滯於真息。而近凡夫之口鼻。重濁而爲病。不用此。則神亦不能馭一炁。而使之行住得其自然。一息如是。三百息亦皆如是。方可得天然真火候之玄功。此古聖真皆隱然微露。而不敢明言者。亦不敢全言者。不如是。雖曰已周天。近於邪說之周天。亦無用矣。所以玄妙機三字。又百日間煉精火候之樞紐也。採封煉止等候。俱不可少者。於一炁之外馳欲界。爲姪姤之精。爲視聽言動成姪姤之助。皆能復歸於一炁。能真不動。同於無情不動。一神之動爲姪姤之神。著視聽言動爲姪姤之助者。不馳外而復歸一神。能真入大定。所得候足火止而基成如此。永爲入藥之基址。爲存神入定之宅舍。此正所謂先取白金爲鼎器者是也。

而道光薛真人乃有定息採真鉛

之旨。既得真鉛大藥服食。正陽謂之抽鉛。

大藥者。卽陽精化炁之金丹也。果從何來而得。亦從丹田炁穴中



生出。當未化炁之先。所生也出丹田。但無形之炁微。附外體爲形。曹老師因後有大藥之名。便稱此爲小藥之名。以其炁小故也。及煉成金丹。既化炁之後。所生也出丹田。曰大藥。實有形之真炁如火珠。亦是從無而入有也。黃帝曰。赤水玄珠。一曰真一之水。曰真一之精。曰真一之炁。曰華池蓮華。曰地湧金蓮。曰天女獻花。曰龍女獻珠。曰地湧寶塔。又曰刀圭。曰黃芽。曰真鉛。如是等仙佛所說異名。不過只一丹田中所生之真炁。既成自有之形。所以不附外形。而唯生於內。用於內。亦我神覺之可知可見者。及渡二橋過三關。皆可知可見。此所以爲脫生死之果。從此便得其有真驗矣。

### 卽行火候煉神謂之添汞

此火候是大周天也。添汞者。心中之元神。名曰汞。

凡人之神。半動于晝而陽明。半靜於夜而陰昏昧。陽如生。陰如死。修士必以昏昧而陰者。漸消去之。故消一分陰。令陽添一分。去一分三分四分五分陰。則添二分三分四分五分陽。漸逐分掙到消盡十分陰。添足十分陽。謂之純陽。純陽則無陰睡。謂之胎全神全。所以古人云。分陽未盡則不死。分陰未盡則不仙。此皆添汞之說也。然所謂添者。必由於行大周天之火。有火則能使元炁培養元神。元神便不能離二炁。而皆空皆定。直至神陽果滿。

### 若不添汞行火

以神馭火。神不陽明。如何行得火。添得神三分五分

陽明。方行得三分五分火。故曰添汞行火。唯神明。則得二炁而培養元神。助成覺。

### 則真炁斷而不生

正是不定而藥不生之說。此時乃實證長生不

死之初。若不煉神。則陽神不就。終於屍解而已。

煉神者。煉去神之陰而至純。全無陰睡。火定炁定。而

神俱定俱空。方是陽神成就。煉神之法。全由二炁靜定同之入滅。但二炁少有些兒不如法。則神不煉。陽不純。不成就。不能出神。但在十月之內。不曾出定者。俱是屍解之果。何故。但



有凡夫之呼吸。卽有凡夫之生死。人之生只有口鼻之氣以爲生。最怕水火刀兵。水入鼻而至內。則無呼吸之竅。身雖壞而神或不壞。亦分解形神爲二。火燒身則神无依住。亦分解形神爲二。刀兵截其頸。呼吸斷。神乃去形而分解爲二。形既無。則神不獨立。亦不能久立。再去投胎轉劫。所謂屍解者。有死生之道也。不行大周天之過也。二炁及神皆不入定之故也。丹既成。生既長。安肯不入一大定哉。後學望真勉之。

### 故九轉瓊丹論云。又恐歇氣多時。卽滯神丹

**變化。**

此三句。是沖虛子引足上五句之意。○自而道光至變化止。十三句。又沖虛子於此承上起下分判聖凡至要天機。○歇氣者。歇周天火候之氣。或得坎實來而點離中之

陰。勤勤點化離陰爲純陽。若既得坎實而點離陰矣。不卽行大周天。則坎實亦不勤生以點離。或行大周天而不合其中玄妙天機。猶之不行也。亦不能勤生坎實以點離陰。便遲滯離陰之神爲純陽之變化。神丹者。卽坎實曰金丹。既點離。則二炁漸化神。二炁盡无。獨有神之靈覺在。故亦曰煉炁化神。

**純陽真人云。從今別鼓**

**沒絃琴。**

別鼓者。另行大周天也。明說與前小周天不同。沒絃琴者。無形聲之義。然大小固不同。行火者。必先曉得清白。而後可以言行火。

**紫陽曰。大**

**凡火候。只此大周天一場。大有危險者。切不可平日火候例視**

**之也。**

上世只說周天。未分大小。紫陽言此大周天。不可以平日者一例看。則平日的。便隱然言是小的。平日者。平常已行過的口氣。不可一例看。便是候不同。言平日。卽是

言百日事。故仙翁又言始有作。小周也。後無爲。大周也。

**廣成子曰。丹灶河車休矻矻。**

音

**鶴胎龜息白**

**綿綿。**

言不必用河車者。是百日之事已過。故不必用。今當十月之工。只用鶴胎龜息綿綿然之火也。上清玉真胎息訣云。吾以神爲車。以氣爲馬。終日御之而不倦。前百日以陽精轉運稱河車。此胎息時。則轉神入定。以神爲車。以氣爲馬。以御神車。是喻煉炁以化神。後聖亦須分辨著。

**白玉蟾曰。心入虛無行。**

**火候。**

人虛無。是神炁入定而不著相。丘真人所說真空是也。雖行大周天。不見有大周天之相。便得虛無之妙。

**范德昭曰。內氣不出。**

**外氣不入。非閉氣也。**

世人言閉氣者。強制也。強忍之不令出入。邪法旁術皆是如此。故仙道別有天機。不與世同。雖內不出。外不入。非強忍

也。有眞息合自然之妙運者。所以入定。

**白玉蟾又曰。上品丹法無卦爻。**

世人見此說上品丹無卦爻。便一槩貶有卦爻者

爲非。不想自己不遇聖眞傳道。不知有爻无爻。將何所用。蓋小周天者化炁。是右卦爻小成之火。大周天者化神。是無卦爻大成之火。以其化神。故曰上品。

**彭鶴林曰。**

**若到丹成須沐浴。**

丹成。是前金丹之成。沐浴。是大周天之喻。言丹成不必用小。既入十月之首。必須用大周。

**正陽老祖眞**

**人曰。一年沐浴防危險。**

伍眞陽曰。沐浴在小周天固爲喻。今言於大周天亦爲喻。在小周曰二時一月之喻。此大周言一年之喻。在小周可以

小喻。在大周可大喻也。防危險者。防一定必有之危險也。若仙機有出入。則不定其沐浴。若佛法不久住。亦不定其沐浴。沐浴最貴有定心。防危險。正防其心不定。防其沐浴不如法。

**又曰。不須行火候。爐裏自溫溫。**

此言十月不必用有候之火。當用溫溫然无候之火。不寒不燥不有不無。方是溫溫的眞景象。

王重陽真人老祖曰。聖胎既凝。養以文火。安神定息。任其自然。聖

成於真精陽炁。起初煉精。採取烹煉。非武不能。及聖胎既凝。金精而成。武則無用矣。只用文火養之。神息定而任自然。正是養文火之功用。道光曰。一年。

沐浴更防危。十月調和須謹節。沐浴者。無候之火。即大周天也。一年者。大槩

到此時。亦可得大定而出定。故言之。謹節者。謹守沐浴之理也。防危者。防其離沐浴而外馳不定也。若一年而得定之後。必時時在定。年年劫劫俱在定。又非止一年十月之說而已。

陳虛白曰。火須有候。不須時。些子機關我自知。有候者。大周天之火。無

之妙。不須時者。不用十二時為候。故可入無為。些子機關。是似沐浴而

非沐浴。常定而神常覺。故曰。我自知。若不知。則昏沉火冷而丹力遲矣。紫虛曰。定意

如如行火候。如如者。如有不有。如無不無。定意於如有如

時無。大周入定。本人於虛無。若徒然著无。則落空矣。故曰

息天然。有呼嘯數息。是言有為者之事。今既入

者。在前煉精時。煉而所得真精曰真一。此煉炁時。乃真精之炁。得真神用真

息之氣守之。三者合還神曰真一。俱定不動。則是息已無息。焉有往來。古云。火記

六百篇。篇篇相似採真鉛。

昔參同契亦云。火記六百篇。篇篇相似。却未說出採真鉛之妙旨。此言似採真鉛。則玄中又玄者盡於是矣。採

真鉛者。薛道光所謂定息採真鉛。是也。篇篇相似。總歸一大定。

馬丹陽曰。工夫常不間。定息號靈胎。

定息於室

神即守息而爲胎神。定无間斷。神亦常覺。无間斷而胎神始靈。

石杏林曰。不須行火候。又恐損嬰兒。

初入十月

之關。必用火候煉炁成胎。而化嬰兒之神。嬰兒。喻神之微也。及胎成。嬰兒亦成。將出現於外之時。则无用火矣。若再用火。是嬰兒未完成之事。豈不有損於嬰兒乎。

中和

集曰。守之即妄。縱又成非。非守非忘。不收不縱。勘這存存存的誰。

大周入定化神。似有似无。似有。即神炁之定。似无。是神炁在定而不見在定之相。若曰守。便著於有。著有。即起有之妄念。縱之而不照。則神氣離而非定之理。但微有似存。若一无存則神亦存。神存。而二炁亦存。俱存在定。便俱虛無。無上之妙境在是矣。

鶴林曰。及至打熬成一塊。試問時人會

不會。不增不減何抽添。無去無來何進退。

神炁合一。俱定入一塊。則無火矣。不似百日火之有增減。不增

不減。安有抽添。息无去來。何用進退。此歸一而漸歸無之說也。

我祖師張靜虛真人曰。真候全非九六爻。

也非顛倒非進退。機同沐浴。又還非定空。久定神通慧。

真候者。火候定而空矣。不

用小周之九六。不同其顛倒進退沐浴等。而唯定空。久定久空。神通慧照。朗然獨耀。同於世尊之入涅槃而滅盡定矣。丘長春真人曰。息有一

毫之不定。命非已有。

有息則有生死。無息則生死盡矣。必定息至無。則命方為我所自有。自主張。天地陰陽閭君。則不能使我生死。由我得無死

之道也。若一些息不盡定。則命在息而不為我有。由我自己不能主張。猶有可死之道也。

此皆言煉炁化神十月養胎大

周天之火候也。

此又沖虛子總結上文衆聖真所言大周天火一段而言之也。

予亦曰。大周天之火。不計

爻象。固非有作。溫溫相續。又非頑無初。似不著有。無終則全歸大定。切不可執火為無。以為自了。則落小解之果。又不可住火於有

以為常行。則失大定之歸。將有還無。一到真定。則超脫出神。飛昇

冲舉之道盡之矣。

此予亦曰起。盡之矣止。又沖虛子自言大周天之旨。又兼叮嚀勸誠者。不算計爻象。乃無為之異於小周。有溫溫。非全無。是大周

初之似有似無之實理也。大周之初。正是一二三月之時。曰似有者。尚有有。曰似無者。未真無。所以猶有些子凡火貪性在。由有些子息故也。及至全歸大定。息無而貪性亦無。所以金碧龍虎上經云。自然之要。先存後亡。余玉吾又註之曰。先存神於炁穴。而後與之相亡。神自凝。息自定。是也。然又當知火本欲歸於無。若不知先似有之妙。而遽執曰本無。何必用似於

有。則必墮在全有。而不能至真無。落於屍解之小果矣。又當知此火起於似有。而求必歸於無。若不知有非了手。而遽住於有。常行於有而不了。則亦墮在全有。何以得大定之歸。饒經萬劫而不死。終止於守屍鬼子。亦爲屍解之類。歸生死之途。想當初煉精補炁。費多少萬苦千辛。始得修證。於萬劫不傳之祕而得傳。以至於小成。於此又安可惰忽其大成而不求必成哉。我又囑之曰。將有還无。一到真大定。而能常定於虛无之妙境。則超脫出神。飛昇沖舉之道盡之矣。此大周天之火。所以爲成仙成佛了道之總要也。我又以化炁化神而總言之。前百曰煉精化炁。必用有爲之工。是從無而入有。卽佛法中所言萬法歸一之義也。後十月煉炁化神。必從有息至無息。是從有而入無。卽佛入四禪滅盡定也。一歸於無之說也。此仙佛二宗不易之祕法。不可少之要機也。沖虛子今爲後來聖真重宣明之。以接引後聖。印證仙傳。并免後學執有候。執無候之爭。立門戶而妄疑之者。若此天機。自句直至結尾句了。又皆沖虛子總結火候全經之言。再指煉神以後向上之祕機。以爲後聖證。

### 羣仙直語

已前羣仙。皆有直言。在世間。而人不能悟。

固非

### 全露

從古至今。言火候者甚衆。並未全言。或一句二句而已。既不全。後人如何用。如何擬議。所以世之凡夫妄猜。唯有仙分者。自有仙人來度耳。

然散之

### 則各言其畧。集之則序言其詳。

我見數見於羣書之言。或畧言採取烹煉之名。而不言其理。或畧言採取而不言封固。或畧言小

周天而不言大。或畧言大周天而不言小。或畧言火候之名之理。而不分言小大所當用之時。其意若曰。火候原屬不輕傳之祕。且說一件。令參得此一件。任他自己湊合成全去。咦。曾見幾人能湊合成全耶。而前劫後劫。或聖或凡種子。或真或僞學人。總難致一擬議。世遠於予。藉父清廉盛德之所庇。田園房店之可賣。受盡萬苦千辛。逐日奔求師家。晝夜護師行

道。歷十九年而得全旨。追思前劫。或无所庇。或无可寶。未遇眞師受萬苦。故不免又生於今劫。又憫後聖。或有出於貧窮。无父庇。无產寶。不能受萬苦。焉能苦心奮志而求全。有奮志於窘迫中者。而志亦不能銳。所以予不可少此一集。詳而次序之。留俟奮志後聖。而助其銳志耳。亦訴予苦志勤求者。以勵後聖。當苦志勤求。後聖其自勉諸。完全火

候。不必盡出予之齒頰。

出於我口齒者。固是我之言。我既集而序之。即同是我言之出我口者。

而此集出世。則

爲來劫萬眞。火經根本。後來見者。自能從斯了悟。不復疑墮旁門。

旁門者。有相之火。忍氣著相。稱爲行火。知此仙火自然之定。則不復爲強制之邪。

而胎神自就。陽神自出。劫運自超

矣。習定入定定成。皆爲胎神出神超劫之所必用。而必證果者。故於此歷言所證。

但於出神之後。煉神還虛。九年之

妙。雖非敢言。而中和集曰。九載三年。常一定。便是神仙。亦且言之

矣。

出陽神。是初成神仙時。即母腹中初生的孩子一般。雖具人形。尚未至具足之人形。故喻神曰嬰兒。幼小未成人。須藉爺娘養育之恩。乃喻爲乳哺三年。古人所言成就。只一二年是

也。乳哺者。神既已定。而又加定之意。加至於常常在定。而不必於出。便似乳而又乳。至於成大人一般。神既老成。若即行煉神還虛。九年之工。則此即爲九年內之煉數。若有救世之願未完。且不煉九年。而權住世以救世。及欲超世而上昇虛無。則必從九年煉神而還虛矣。

實非世學所能輕悟輕用者。必



竅了道之士以虛無實相而用之。

了道之士。是出定之神仙。唯得定。是得虛無之初基。而後可至虛無之極致處。方能悟

此用

此。第不可以一乘既得。遂妄稱了當。不行末後還虛。

此言或有小根小器之人。自以少

得爲足。不求還虛。

則於神通境界畢竟住脚不得。

神通。在化神時。神也通靈而終不能還於虛矣。

靈而無礙。此言神通。是言初得之神通。尚未老成。故曰住脚不得。若住脚。則止於神仙。猶有還虛而至天仙者。

後來者共勉之。豫章二

教逸民丘長春真人門下第八派。

丘真人門下宗派曰。道德通玄靜。真常守太清。一陽來復本。合教永圓明。此二十字爲

派者。乃真人燕京東龍門山掌教時所立之派。後人稱爲龍門派者便是。

分符領節。

遵上帝法旨所受之符節。同佛祖之衣鉢。宗主之帕。

受道弟

子沖虛子伍守陽書於旌陽讖記千二百四十二年之明時萬歷

乙卯春日云。

集此答吉王太和之問。最初發筆作此起。

## 煉己直論第五

沖虛子曰。諸聖真皆言最要先煉己。謂煉者。卽古所謂苦行其當



**行之事曰煉。**

凡證道所當行之事。或曰事易而生輕忽心。或曰事難而生厭畏心。如是不決烈。則不能成金丹神丹。必當勤苦心力。密密行之。方曰苦煉。熟

**行其當行之事曰煉。**

當行之事。如採取烹煉周天等。煉精煉炁等。或行一時而歇一時二時。或煉一日而間一日二日。工夫間斷。則生疎錯亂。如

何得熟。工夫必純熟。愈覺易行而无錯。必時時日日皆如初起一時密密行之。方為熟煉。

**絕禁其不當為之事亦曰煉。**

不當為者。

即非道法而深有害於道法者。如煉精時。失於不當為之思慮。道以思慮為之障而不可望成。煉炁時。息神不定。而馳外向熟境。亦障道而忘進悟深入。當禁絕之。而純心以為煉。精

**進勵志而求其必成亦曰煉。**

道成於志堅而進修不已。不精進。則怠惰。不勵志。則虛談。然志者。是自己心所之向處。心欲長生。

則必煉精向長生之路而行。求必至長生而後已。心欲成神通。則必煉炁化神向神通路上而行。求必得神通而後已。此正所以為煉也。

**割絕貪愛而不**

**留餘愛亦曰煉。**

凡一切貪愛。富貴名利妻子珍寶異物田宅。割捨盡絕。不留絲毫。方名萬緣不掛。若有一件掛心。便入此一件。不入於道。故必割而又

割。絕而又絕。事與念割絕盡。而後可稱真煉。

**禁止舊習而全不染習亦曰煉。**

凡世間一切事之已學者。已知者。已能者。

已行者。皆曰舊習。唯此習氣在心。故能阻塞道氣。必須頓然禁止。不許絲毫染污道心。所以古人云。把舊習般般打破。如此而後可稱真煉。

**己者。即我靜**

**中之真性。動中之真意。為元神之別名也。**

已與性意元神。名雖四者。實只心中之一靈性也。其靈無極。而

機用亦無極。出入無時。生滅不歇。或有時出。令眼耳鼻舌身意。耽入於色聲香味觸法之場。而不知返。或有時出。而自起一色聲香味觸法之境。牽連眼耳鼻舌身意。而苦勞其形。丘真人西遊雪山。而作西遊記以明心曰心猿。按其最有神通。禪宗言獼猴跳六隱。狀其輪轉不住。其劣性難純。惟煉可制。而後來聖真。當以上文六種煉法總要。先致誠意而煉之。

**然必先煉己者。**

李清庵云。於平常一一境界。打得破。不爲物炫。不被緣牽。則末後境誘不得。情緣牽他不得。元始得道了身經云。聲色不絕。精炁不全。萬

緣不絕。神不安寧。

**以吾心之真性。本以主宰乎精炁者。宰之順以生人。由此**

**性。宰之逆以成聖。亦由此性。若不先爲勤煉。熟境難忘。**

昔鍾離云。易動者片心。難

伏者一意。熟境者。心意所常行之事也。如姪事姪色姪聲姪念等。正與煉精者相反相害。一旦頓然要除。未必即能淨盡。或可暫忘而不能久。或可少忘而不能全。焉能煉得精。煉得炁。必要先煉己者。焉能超脫習染。而復炁胎神哉。習染之念未除。則習染之事必爲此故也。不能頓無。必要以習染念與事

俱脫淨盡。而後遇境不生烟火。已方純。炁可復歸。神可靜定而成胎矣。

**當未煉之先。**

未煉已之先也。

**每出萬般變幻。而**

**爲日用之神。**

平日姪殺盜。妄心。貪心。善心。惡心。欺心等。皆是變幻。

**猶且任精任炁。外馳不住。**

任炁動而

化精。任精動而姪妬。而不攝之令歸根復命。由已不煉而不攝也。

**古云未煉還丹先煉性。未修大藥先修**

心。蓋爲此而言也。

昔馬自然真人云。煉藥先須學煉心。對境無心是大還。中和集云。念慮絕則陰消。幻緣空則魔滅。張虛靖真人云。欲得身中神不

出。莫向靈臺留一物。皆同此。

能煉之者。因耳逐聲而用聽。則煉之於不聞。目逐色

而用觀。則煉之於不見。神逐感而用交。則煉之於不思。

此三者。皆真實煉法。正釋

上文割絕其所愛之說。

平常日用。必須如是先煉。則已念伏降。而性眞純靜。

譚長真水

雲集云。絲頭莫向靈臺掛。內結靈丹管得仙。重陽真人全真集云。湛然不動。昏昏默默。無絲毫念想。此定心由降而得。

及至煉炁煉神。則不

被境物顛倒所弄。

已有定力。不從外境所誘。

採藥而藥卽得。築基而基卽成。結胎

而胎必脫。方名復性之初。而煉已之功得矣。有不得其先煉者。當

藥生之時。不辨其爲時。

百日之初。煉精時。貴有藥生。藥生者。元精之生也。辨元精生時而用採法。若姪精犯於姪念。則邪法不可採者。姪

念未煉淨者。何以能辨元精。

煉藥之候。不終其爲候。

煉藥有周天之候。或驚恐。或聞或思。或昏沉。以致火候不終者有之。

得。或以已念而復失。

元精還補元精將滿。亦或有姪念未煉淨。乃復失爲姪精者有之。故古人有走丹之喻者卽此。

神將出。或

以己念而復墮

心逐見聞覺知於外馳。則是尚未得大定而有出入。背却胎息經所謂

不出不入。自然常住之旨。出馳著境。同儒之物交物。亦同禪人之說

猶猴跳六牕。內猴與外猴相見者。如是。如何能入定以完胎。

欲其炁之清真。已不純。必不得其清真。

採取先天

炁之時。唯煉已純者。能辨清真。則不失其清真。若煉已不純。一著思慮習氣。則失清真矣。

欲其神之靜定。已未煉。必不得

其靜定。

神能入定。則得靜。入得三分五分定。便得三分五分靜。十分定則得十分靜。常定則常靜。神靜定。則炁亦皆靜定。炁歸神爲一矣。即是炁化神而成胎仙矣。不

煉已者。必不能到此。

或遇可喜而卽喜。或遇可懼而卽懼。或遇可疑而卽疑。或

遇可信而卽信。皆未煉已之純也。

此四者皆外來之天魔也。遇而信之。則著其所魔矣。雖由此前。未預爲煉已之過。倘於

此遇時卽煉已。遇如不有所遇。魔卽不如我何。丘真人所以當過一番魔。長福力一番是也。倘於初一遇。便不當過。及道愈高魔愈多。如何當得過。吉王太和曾問。魔有種種之多。却如何知得當過。沖虛子曰。最易。不怕他有萬樣奇怪。我將神炁俱入定中。任他多種魔來。絕不能與我相遇矣。

又有內本無而妄起一想

念。謂之內魔障。或有生此而不知滅。不能卽滅者。或有滅其所生

而復生復滅者。皆障道。

就遲大周天之候出。

必煉已者。而後能生滅滅已。

而生

即滅。滅而至於無可滅。

又有外本無而偶有一見一聞。謂之不宜有之外魔障。

上文喜懼疑信四種。俱屬此見聞之內。

或用見用聞。與之應對。而不即遠離者。亦障道。

有一

應對。則著魔。為魔所轉矣。故障道。

必先煉己者。而後能無見無聞。

能煉己者。即具不睹不聞之本體。即有不睹不聞之

實效。此己之所以不可不先煉也。昔有一人。

即山東姓張者。

坐中見承塵板

上一人跳下立於前。沒入於地。

坐中者。在圓中坐時也。見者心不定於神室而外馳。偶有此一見也。若心在定。則亦何以

見此。復從地湧出立於前。見其神通變化。而認為身外身。

誤信常人之言曰。神仙

出了陽神。便身外有身。然本性與虛空同體。本无形身。若起一念要顯有身。便能有身。不可以見外為我身。

不識為身外之天魔。

吉王太和

問。彼既不識。今老師及昔二真人是何法識得。冲虛子曰。我本性在定。得到定力足。而後有可出定之景到。由我自性升遷於天門。念起而出。猶是虛空无體。乃六通為用。無所障礙。若

非我念所出。而有見者。便是外來之天魔邪魔。若出神之景未到。則神通未足。不能變化。雖欲顯身而不能有身。豈可以無我念之身。而認為我哉。神通足者。世尊謂之四神足。

即為魔所誘動。出園而遠叩丘祖。祖曰。見者不可認。

不宜出而妄出。雖有妄見。斬退猶恐

不速。何敢認爲我。不宜出者。未成定之先。求其入定而不可得。又何敢妄出。而終於不入不成耶。此所以不可認也。由於無仙師真。故不能以信法語。

又謁郝祖。郝與丘本同師度。則同道同知。識矣。既不信丘。何必見郝。祖曰。丘哥說者便是。惜乎猶不

知信。不復更居園中。而廢前功矣。此亦已未煉純之證也。昔丘祖

坐於崖下。崖石墜壓折肋。知是天魔祖不爲之動。如是當過五番

不動。一念直證陽神出現。見山河大地如在掌中。昔世尊坐於菩提樹下。魔王波旬。領百

萬魔衆。以兵戈恐佛而不動。以魔女嬖事誘佛而不動。坐至金剛牢固。自言我終不起離於此座。昔費長房師事壺公。隨壺公入山修道。壺公以朽索懸大石於座之上。又令巨蛇嚙索將斷。而費全不驚。不動者皆是。此得煉己性定之顯案也。并書以勵同志。

### 築基直論第六

沖虛子曰。修仙而始曰築基。築者。漸漸積累增益之義。基者。修煉陽神之本根。安神定息之處所也。基必先築者。蓋謂陽神卽元神。

之所成就純全而顯靈者常依精炁而爲用。

神原屬陰。精炁原屬陽。依真陽精炁則爲陽神成就純

陽。不依精炁則不能成陽神。止爲陰神而已。

精炁旺則神亦旺而法力大。精炁耗則神亦耗

而弱。此理之所以如是也。欲得元神長住而長靈覺亦必精炁長

住而長爲有基也。自基未築之先元神逐境外馳。

如見色境在外。則必起淫念。

則

元炁散。元精敗。基愈壞矣。所以不足爲基。且精之逐於交感。年深

歲久。戀戀愛根。一旦欲令不漏而且還炁得乎。此無基也。炁之散

於呼吸。息出息入。勤勤無已。一旦欲令不息而且化神得乎。此無

基也。神之擾於思慮。時遞刻遷。茫茫接物。一旦欲令長定而且還

虛得乎。此無基也。

此三段是申明上文基已壞者。而不足以爲基之說。

古人皆言以精煉精。以炁

煉炁。以神煉神者。正欲爲此用也。是以必用精炁神三寶合煉。精

補其精。炁補其炁。神補其神。築而成基。唯能合一則成基。不能合

一。則精炁神不能長旺。而基卽不可成。及基築成。精則固矣。炁則

還矣。永爲堅固不壞之基。而長生不死。

又綱論云。道能自無而生有。豈不能使有同於無乎。有同於無。則有

不滅

證人仙之果矣。爲出欲界升色界之基者以此。爲十月神定

之基者以此。而九十月不昏睡者。有此基也。十月不飲食不寒暑者。有此基也。十月神不外馳而得入大定者。有此基也。所以煉氣而氣卽定。歷百千萬億劫而絕无呼吸一息。煉神而神卽虛。歷百千萬億劫而不昏迷一睡。亦不散亂一馳。與天地同其壽量者。基此。與聖眞齊其神通靈應者。基此。此所謂陽神之有基者。基成。由於陽精無漏。而名漏盡通。不然。無基者。卽無漏盡通矣。雖證入神



通。不過陰靈之性。五通之果。

五通者。是陰神之神通也。若陽神。則有六通。多漏盡通也。六通者。天眼通。天耳通。神境通。宿命通。

他心通。漏盡通。此一通。爲陽神之所多。餘五通。陰神同。

宅舍難固。

陽精无漏。則身長生不死。爲金剛堅固宅舍。可永劫不壞。若有漏之軀。有必死之道。身不

堅固也。

不免於死。此而生於彼。若有祕授。躲橫生而擇豎形者。猶且

易姓改名。虛負今生矣。陰神何益哉。陽神之基。可不亟築之哉。可

不急究之哉。世有以姪姁敗基者。反誑人曰。採補築基。欺騙愚夫。

共爲姪樂。一遇姪姁。而精無不損者。炁無不耗者。神無不蕩者。基

愈滅矣。直誤至於死。而後知彼姪姁邪術。假之悖正道。可不戒之哉。

此篇正文重重。自相申解已詳。不必再生註意。

## 煉藥直論第七

冲虛子曰。仙道以精炁神。三元爲正藥。

元精。元炁。元神。曰三元。皆先天也。

以煉三合

一。喻名煉藥。

昔谷神子云。道以至神爲本。以至精爲藥。以沖和爲用。以無爲爲治。長生久視之道成矣。若不如此。卽非金液大還丹之法。

其理

最精微。其法最祕密。昔鍾離曾十試於呂祖。丘祖受百難於重陽。

我伍子切問。二十載於曹還陽。

逢師於萬歷癸巳年二月。受全道於壬子年三月間。以癸壬計之。二十年也。我當初每自恨福力

之薄。不蒙師一速度。今而後。始知待數久者。入道精。不然。何以能高出萬世耶。予又按白玉蟾云。十年侍真馭。白又云。說刀圭於癸酉七月之夕。盡吐露於乙亥春雨之天。又當知天機非邈近可談。

方纔有得。是以世之茫然學道者。及偶然漫談者。皆不知

何者是真藥。而何法爲真煉。徒然空說向自己身心中而求。實不

知有至靜之真時。真機也。夫至靜之真時者。是此身心靜極。卽所

喻亥之末。子之初也。陰靜極必有陽動。

靜屬陰。動屬陽。陽極則陰靜。陰極則陽動。

則炁固

有循環真機。自然復動。此正先天無形元炁將動而爲先天無形之元精時也。卽此先天無形之精。便名藥物。既有藥炁生機。必有

**先天得藥之覺。**

即時至神知之說。亦卽我神炁同動之說也。

**卽以覺靈爲煉藥之主。以冲和**

**爲煉藥之用。**

覺靈者。妙覺靈心也。冲和者。烹煉蒸蒸之火氣也。此正三家之初相見也。亦三華之所聚者。

**則用起火之候以**

**採之。**

因有藥生而起火。卽活用子時起火。曰活子時。藥生與火生同時。故以火之活子時。而稱藥亦曰活子時。達摩云。一候採牟尼。言採藥用二候也。四候別神功。言沐浴用

四候也。

**須辨藥之老嫩。採之嫩則炁微而不靈。不結丹也。**

人。人都說藥生。要辨老

嫩。若嫩則炁微。配合之則无半斤八兩之炁。何以成一斤。故不靈。

**採之老則氣散而不靈。亦不結丹也。**

老者只是

過於當採之時。當採而未採。則氣以久而虛散。皆由心生怠惰。而至此。氣既散。則力亦微。配合不均。不能成丹。故亦曰不靈。

**得藥之真。**

不老不嫩。如九二利見

者曰藥真。非初九之勿用。亦非上九之有悔。

**既採歸爐。則用行火之候以煉之。**

行小周天之火也。

**藥未歸**

**爐而先行火。**

昔呂真人戒之云。無藥而先行胎息。強留在腹。或積冷氣而成病。○顧與張庠友問。既知採藥。何故又不歸爐。冲曰。傳正道。知真採。故可必得歸

爐。又要行火合於候之妙。方得藥歸爐。若火生早了。是名火小不及。不名冲和。冲和者。和而冲也。古人有喻者曰。如浴之方起。而暖氣融融然。火既小而不及。丘真人已言曰。則金精不飛。是也。焉能得藥歸爐。悟道真修者。必先從我此荅精思之。則知直至末後皆是如此。

**藥竟外耗而非爲我有。**

藥尚未入鼎中。而妄行

火。即所謂鼎內若無真種子。猶將水火煮空鑪之說。

**不成大藥。藥已歸爐而未即行火。則真炁斷**

**而不續。亦不成大藥。**

藥在外。由火以採之而歸爐。亦由火烹煉之。方在爐中成變化。已得藥歸爐。火斷而不行。則真炁亦斷而不住。及再行火。

雖周一天。終與前不續。藥亦不續。如何能成大藥。即參同契註所云。外火雖動而行。內符不應。則天魂地魄。不相交接是也。

**若肫肫然加意於**

**火。則偏著。執於火而藥消耗。**

執著用心於火。則著有相而急燥。近於外道之存想有爲。非自然之天機妙用。

**若悠悠**

**然不知有火。則迷散。**

行火之時。若心不誠。則不靈。或昏迷十二之時。或迷失刻漏之數。或忘沐浴之候。或不知以何數周於天。或周已而猶不

止。皆

**失於火而藥亦消。**

火不能留藥。焉得不消。即神不留炁之喻。

**皆不成大藥。**

已上皆言孤陰寡陽。偏有偏無之

危險

**也。若火間斷而工不常。雖藥將成而復壞。**

火所以煉藥。古云。火藥一處居。行火之法。愈久而愈密。愈

密而愈精。斯則必成大藥。必得服食。或有時神逐見聞。慳念。馳於外而著魔。則神離火。火離藥。工不常矣。藥如何得成。雖將成。猶有退散之危險。

**若久執行**

**火而不知止足。雖藥已成而亦壞。**

火足矣。即成大藥。因藥成而言足也。藥既成。則不必用火。安得不止。藥已成者。成之

而生爲服食之大藥。於此即採。而藥不復壞爲後天有形之精。不止火不採。則大藥必隨生機而將妄行。欲歸之聖路。無奈不止火不採。而無由以受。欲歸之凡路。竟趨爲後天有形之

精不難矣。後聖當知此爲至要至祕所當防之危險也。

**皆不得服食。**

必火足而藥始成。藥已成而必知止候。方有大藥可採。方可服食。不然。必不得藥。

成服

後世聖真修此。必使神氣相均相合。火藥適宜。以呼吸之氣。

即火也。

乘真炁爲動靜。

即藥也。

以真炁之動靜。定真息之根基。

真炁歸靜於根。則真息

亦定於根。一二炁合一於根。以爲胎神之基也。

則火藥既不著於一偏。又無強執縱失之患。如

此而煉。方得小周天之妙理。方成長生之大藥。始名外金丹成也。

馬丹陽云。因燒丹藥火炎下。故使黃河水逆流。玉芝書云。玄黃若也。无交姤。怎得陽從坎下飛。是也。

祖祖真真。服食飛昇之至寶。

乃最上上之玄機。最宜參悟而精修者也。

此論備陳煉藥時之危險。令後聖知防慮於此。不至當面錯過而不

知也。神仙所言金丹服食者。是腎中所得金液之炁。配元神合煉所成。服食之。則能神通變化。若方外之士言服食者。不過妄以金石草木。誑人曰煉服食。斷不可爲。以誤大志。縱服食之。或有疾宜於金石藥者而偶致愈。或无疾而中毒成大患。必不能超出三界而顯神通也。

得此真藥服食。自可進修。行大

周天之火候。以煉炁化神。煉炁而息定。化神而胎圓。陽神升遷於

天門而出現。神仙之事得矣。中關十月之事完矣。其後面壁還虛。九年一定。以神仙而頓悟性於無極形神俱妙。總煉成一個不壞清虛聖身。皆由煉藥合仙機。而得成丹成神者之所至也。故凡大修行。上關大成事。必如此則畢矣。於此畢法中。始於百日煉藥而成服食者。無量壽之地仙也。

地仙者。地上所行之仙。身形重濁未離。故不能離於地而升虛無之天也。人仙雖長生。亦同於地仙。

重形尚在。故亦不能離人與地也。

中而十月煉成脫胎出陽神之果者。超出陰陽之神

仙也。

神仙者。離重濁之形。以無形之神變化。或有或無。皆由一神之妙用。故曰神仙。

終而九年面壁煉成還虛之果

者。超出盡天地劫運之天仙也。

初得神仙。乃得大定而出定者。但得定由於守中。而出定則居泥丸。故世尊已入滅。而亦入於

泥洹。是也。至此後還虛。則又入定於泥丸。古人云。性在泥丸命在臍。蓋言了修命之事。在臍。了修性之事。在泥丸也。泥丸之定。則非從前者比。九年一定者。特以始入之時而畧之。或百年千年萬年。一劫百千萬劫。皆可人爲一定。此正天仙佛之超劫運者。

有仙緣者。遇此天仙正理直論。其亦

齋心以識之。

### 伏氣直論第八

冲虛子曰。人之生死大關。只一氣也。

有氣則生。無氣則死。此首以人之已共知者言。令人易明生死。

聖凡

之分。只一伏氣也。

氣能伏定。則聖。不能伏定。則凡。此首以人之皆能者言。令人易學於入聖超凡也。

而是伏羲。

而者。轉文助語。

乃爲藏伏。而亦爲降伏。

藏伏者。深藏歸伏於元炁之根。降伏者。管攝嚴密。不許馳於外。此二者。亦有防危慮險之意。

唯能伏

氣。則精可返而復還爲先天之炁。神可凝而復還爲先天之神。所

以煉精者。欲以調此氣而伏也。

煉精小周天。調其息而伏。爲其不能頓伏。故用漸法調而伏。達摩祖師顯宗論。亦言似此意。

所以煉神者。欲以息此氣而伏也。

煉神大周天。胎息其息而伏。爲其不能頓息於無。故亦用漸法。胎息其息。似有而無。乃

至於無有無無。而伏於寂靜。

始終向上之工。只爲伏此一口氣耳。所以必伏而始

終。皆伏者。是何故。蓋當未生此身之時。就二炁初結之基在丹田。

隱然藏伏爲氣根。久伏於靜。則動而生呼吸。是知由靜伏。而後生呼吸之氣。以成人道者。曰順生也。而是逆修。曰成仙者。當必由呼吸之氣。而返還藏伏爲靜。此氣伏。伏氣之逆順。理也。及呼吸出於口鼻。而專爲口鼻之用。

呼吸至於口鼻。則落生死之塗矣。離口鼻。則離生死。

真氣發散於外。遂

至滯損此氣。則爲病。耗竭此氣。則爲死。蓋不知伏爲所以復之故。

伏者。欲將呼吸還復。歸於炁穴。而爲不呼。不吸之故也。必此氣伏於炁穴。而後元炁能歸。元神能凝。三者皆伏於炁穴也。

而亦不知行其所以

伏。

行所以伏者。言有至妙至祕之天機。呼吸合於天然者爲真。元炁得合當生當採之時者爲真。元神合虛極靜篤者爲真。三者皆真。而後得所伏之理。行之而必成。不然。則亦世

之外道而已。

安保其能久生而超生死於浩浩劫之外耶。

三者不真。則非所以伏之理。故不能超過

浩浩劫之運。

有等妄言伏氣者。而不知伏氣真機。

真機者。有元炁元神。而呼吸正合天然自在方爲真。

終

日把息調。而口鼻之呼吸尤甚。

調息者。調其內用之玄機。如橐天籥地徐停息之說。世之愚人。不聞天機。只把口鼻數調。如隔



靴搔癢。焉能調得到無息。

**癡心執閉息。而腹中之逼塞難容。**

閉息者。靈寶畢法書亦言之。是言不通其息出入之門也。

雖无門。却有安頓自然之妙理。非強制之爲閉也。強制則不真。故無成。真禪家與真仙道畧同。若癡禪人之假禪。亦與癡道人之假道同。學者不可不察。禪宗人有一等假禪者。曰吞聲忍氣。曰氣急殺人。皆言忍住氣而不出入。此是病。非禪也。強制則念是動的。不是靜。何以爲禪。禪字解作靜字。若是自然真靜。方爲真禪。

**哀哉此妄人之**

**爲也。安見其氣之伏而靜定也。昔丘祖云。息有一毫之不定。命非**

**己有。**

息得呼吸絕。得生死之路絕。息有呼吸不定。故不免生死。

**而伏氣之要。正修士實用所以證道之**

**工也。但此天機之妙。絕與世法不同。古人託名調息者。**

世人之息。一呼一吸均平。

無用調矣。仙道託名調息者。非世法之用。乃調其有而至无。无而至有。爲其以神馭氣。行之必住。住之必行。在乎行住之間而調之也。

**隨順往來之理。**

**而不執滯往來之形。欲合乎似無之呼吸也。**

當有往來。不強使之無。而唯隨順之。似心息相依之說。亦

不强執。害其自然而爲勉強。

**託名閉息者。**

世之言閉。是勉強。不合自然。仙家言閉。只託言閉之名。而非用彼強閉之實。故范德昭曰。內不出。外不入。非閉

氣也。我故曰託名者。畧似閉氣。而實非閉氣也。

**而內則空空。如太虛無物。**

空如太虛。是真虛無。則真息便可歸於真無。真禪理亦似

之。若上文所言內不空而通塞者。是強閉者。外道邪法旁門之類皆然。**欲合於無極中之靜伏也。**無極者。無一炁之始。及後太極。則

有一炁之始。一判則爲天地。今言無極。乃言天地及一炁俱未有之先。即爲父母尚未有之先。正是虛極靜篤景象。妙悟必至如此。爲真靜伏。**總之爲化炁**

**化神之祕機。古人云。長生須伏氣。故自周天而歷時日年劫。惟伏**

**此氣。**言有一小周天之所伏。有一大周天之所伏。一日之所伏。一年一劫之所伏。或暫或久而能成其一伏者。真有道之士也。**此氣大定。則不**

**見其從何而伏始。亦不見其從何而伏終。無始無終。亘萬古而無**

**一息。與神俱虛俱靜。斯謂之形神俱妙之境也。**世尊能以一法說八千劫而後已。能以一定坐入

萬四千劫而後出定。是其形神俱妙。與仙同者。**唯聞天仙正道者。方能識得此理。唯有三寶全**

**功者。**三寶者。元神。元炁。元精。若一寶非元。則不爲寶。屬於後天者無用。亦不得爲全功。**方能行及此工。**此王者。即上內如太虛。證入無極靜

定者。言若三寶會合。煉成化炁。而後可行。大定常定工夫。若未化炁。則亦無用此爲。**有大志聖真。請究之而實悟之。**

## 胎息直論第九

沖虛子曰。古胎息經云。胎從伏氣中結。炁從有胎中息。斯言爲過。

去未來諸神仙天仙之要法也。

男子身中本無胎。而欲結一胎。必要有因。則因伏氣於丹田炁穴中而結胎。是胎從伏炁中而結。

也。元炁靜而必動。欲得元炁不動。必要有藏伏。因有胎。即藏伏之所。乃息而不動。是炁從有胎中而息也。胎因愈伏氣而愈長。氣因愈長胎而愈伏。共修成一個圓滿胎神。斯所以爲神仙天仙之要法。非此。抑將何以成之。然胎息與伏氣。本是一事。何分兩論。只爲懷胎養神。必用胎息而後成胎而神住胎。古人皆以胎息言之。今亦詳言於煉炁化神時也。伏氣之說。爲伏氣而得精還化炁。煉藥以得大藥。古人只言伏氣。今亦從之言伏氣。雖兩言之。中則互明其理。令人知兩言之妙。而不妄疑妄執其爲兩。予願再詳譯。

而直論之。夫人身初時。只二氣合一。爲虛空中之炁而已。無胎也。

亦無息也。

此言無胎無息。起下文返還成仙之所證。

因母呼吸而長爲胎。因胎而長爲息。

修

者。亦必因呼吸而長爲胎。因胎而長爲胎息。

及至胎全。妙在隨母呼吸而爲呼吸。所以終日

呼吸而不逼悶。此緣不由口鼻呼吸。則臍相通。故能似無氣息一

般。此正真胎息景也。

古人謂內氣不出。外氣不入。非閉氣也之說。正言由臍相通者。

離胎而息即斷。

在胎中。

則我之息由母臍中所生。故我息亦在臍。而口鼻不可呼吸。離胎則口鼻開竅。可以呼吸。順而易矣。當此時。且不知胎息。安得復能胎息。無母臍與子臍

相通。不得不向自身口鼻起呼吸。卽與胎中呼吸同而暫異其竅耳。逆修返還之理。安得不以我今呼吸之息而返還爲胎中息耶。

凡返還呼吸時。以口鼻呼吸之氣。而復歸於胎息之所。卽丹田之所。許旌陽云。臍

間。炁結成丹。谷神不死因胎息。長生門戶要綿綿。元始得道了身經云。中宮胎息爲黃婆。抱朴子曰。得胎息者。能不以鼻口嘘吸。如在胞胎之中。則道成矣。以鴻毛著鼻口上。而毛不動爲候也。如處胎息之時。漸漸煉至胎息亦真無。真無者滅息盡之

義也。謂胎中之息。亦真無之。此正禪宗人所謂萬法歸一。一歸無之說。方是未生時而返還於未有息未

有胎已前之境界。不落生死之途者矣。凡人有呼吸。則有生死。無了呼吸。卽無生死。所以得

如此者。亦非驀然無所憑依配合。便以呼吸歸中而可胎息者。呼吸

之炁。最難制伏。必有元炁相依。方可相定而成胎息。然胎息何以知其成也。以呼吸歸於胎息。則口鼻無呼吸而成胎息。是其真成也。終不復至口鼻爲呼吸。真禪定者亦似此。若凡夫

外道。不知元炁者爲何。單以呼吸歸於中。而妄曰入定胎息。其息不能定住於胎所。雖忍氣而無所容。乃曰氣愈殺人。而終不能強忍。口鼻之氣。更呼吸浩浩。皆由悖却世尊所謂无生法忍者之所爲也。世之假道人假禪人皆如此。此亦後學聖真之所當辨。而自防危險者也。所謂孤陰不成者。此亦其一也。呼吸之氣。乃後天有形之陰物。故亦如此言之。必要有先天炁機發動之時。又有元靈獨覺及

呼吸相依。三寶會合。已先煉成大藥者。而轉歸黃庭結胎之所于

此之時。

此時者。是當此結胎之時。因文上句。皆言先所化炁。而至此始言胎息之意也。此正申明必要煉精化炁。以炁助胎。以神主胎。以呼吸結胎。方成真胎息。

而後以胎息養胎神。得神炁乘胎息之氣在中一定。

神炁與胎息相乘。方是有配合的修

真胎息之工。所以能成真胎息。得真定。若無真炁。便不是金剛不壞之身。坐中只是昏沉瞌睡。如何能長覺長明以長馭氣入大定成胎乎。有間斷。即非胎息。

即是結

胎之始。正入藥鏡所謂初結胎。看本命而得者。

本命者。一氣也。元炁爲生身命之本。呼吸氣爲

生身命之具。而結胎之初。必要本命二氣隨神之號令。同凝於中而爲真胎者也。

雖似有微微呼吸。若在臍輪而若

不在臍輪。在虛空。正度人經所謂元始懸一粒寶珠。去地五丈。如

世尊之前。地湧之寶塔。在虛空中等語。皆是也。皆用運旋○●以

漸至成胎。頓然絕離口鼻不存呼吸。滅却有作。怡然處胎相似。而

胎中之息。始雖似有。而終絕無。卽是真胎息。所以成陽神者。

若無大藥

真氣服食。若非三家相見。必不能胎真息。而神真純陽者也。

如是而久久無間斷。綿綿密密。無時無刻。

而不是在胎中無息之景。真證陽神大定。絕無動靜起滅。卽是胎

圓。乃返還到如母胎初結一炁。未成我。而未分精炁與神之時。正

入藥鏡所謂終脫胎。看四正而得者。

看四正者。驗四正工夫之有無也。有則胎尙未圓。以其有乃養胎之工也。無則

日滅盡定。而陽神成就矣。

胎息還神。固曰畢矣。

胎事畢。滅盡定。佛亦滅盡定。入涅槃。故其經云。若於佛事不周。不入涅槃。佛事周訖。方

入涅槃。

畢其十月中關之事。神仙之證也。猶有向上田煉神還虛而

證天仙者。在所必當知。故遷神於上田。而出天門。以陽神之顯見

者。倏出而倏入。何也。當前之十月之內。而或有出者。是不宜出之。

出也。由六根之爲魔而妄出。陽純則無魔。陰盡則無魔。陰將盡而未盡。甚爲魔者。要除陰盡。是要除魔盡也。妄出。

則神走而著魔境。而息亦走著於口鼻。必急入則依於息而歸胎。

此二段。又再詳指示人。以十月內之所當防此危險者。此時之出。是當出而出也。昔藍養素胎成。當出而不知出。故劉海蟾寄書

與之。指示所出之法。故起一出念。而出陽神於天門。天門者。傳道集所言。指頂門也。古人於此贊之曰。身外有身是也。

若出之久。恐神遂失而錯念。古云。十步百步。切宜照顧。故卽入上田而依於虛。

無之定。所以神旣出胎。喻同人生之幼小。須三年乳哺者。以定爲。

乳哺也。又言九載三年一定者。言出定之初時。而入定以完成還。

虛之天仙也。證到至虛至無。卽證天仙矣。然是定也。入定時多。而。

出定時少。又宜出之勤。而入之速也。我故曰。出定之初。卽爲入定。

之始也。雖天仙已證。亦無不定之時也。故世尊亦曰。虛空界盡。我此修行。終無有盡。正如此也。至於終天地之後。超過劫運。亦無不定之時也。此猶仙佛以上。無仙無佛之妙境。而天仙佛之至者也。後來聖真共知之。共證之。

此書稿成於天啓壬戌歲。實欲藏之。爲門下學者便心目。不意被人盜去。但儒者竊取仙書。愛慕之心勝。可怪又可惜也。由駱友而失。駱故想像而梓。不無疎畧。今崇禎己卯秋。查舊稿加註。賢道友復梓之。以廣度人。流行於天地之終。皆所願也。故附識。

## 直論畢



## 直論起由

予作天仙正理直論。僅僅九章。完全畫出一個天仙樣子。令有緣有志者見爲頓悟。有志者不過此書。亦是無緣於道。遇此而不參悟。亦是無緣於道。又或有遇之而無真學之心。唯圖詐僞欺世者。亦當改惡從善而歸正。非敢曰輕洩天機。妄擬無罪。只爲度盡衆生爲白度計者。於是冒干

天譴而直論。亦緣我老祖師張靜虛真人得道後曰。今日四大部洲全無半個人兒知道。今當廣開教門。奉此仙旨故也。張真人法派名靜虛。常攜

虎皮爲座。故當時皆稱虎皮張。初與三友。尋訪仙道。夜半見白毫光於西而衝天。次日西行。夜宿又見。日又趨之。三友去而獨行。獨見得光處在蜀之碧陽洞也。入見仙師。而求度甚切。師遂授之道。命之修數年成而始命出。曰。今日四大部洲。絕无半個人兒知道。你與我廣開教門。張翁遂行。按四大部洲者。東勝神洲。西牛賀洲。南瞻部洲。北閻廬洲。佛經所說者。是也。張仙翁遂出西域轉北夷。還中國。見二大洲。已無人矣。實起度人之念。止度得李虛庵一人而已。歷十五年間。再傳而遞言。

**於予。**

十五年間者。張真人於萬歷己卯年度李虛庵。至壬午復至李家。助李銀爲行道之資。

李真人於萬歷丁亥受曹還陽請。至其家。曹與二友各具贊六金。助道不足。戊子。曹三友又助師三十金。而修成證果矣。曹真人於萬歷癸巳與伍子遇。甲午年夏五月度伍子。計之己卯至癸巳。十五年也。至壬子。又十九年。曹復度伍子仙佛合宗全旨。以出三界之上者。并傳以助道之方。囑之曰。此元史所載丘真人助國之方也。唯默記之。倘護道要用則用之。否則閑置之可也。勿爲世間作孽。取大罪也。予之十九年中。苦志苦行。或亦少彷彿於長春祖之苦志者。得全大道。敢不如命戒之哉。

**予初若爲駭聞。**

駭世之學道者多。豈真無半個人兒知道。

**而久之真見同世**

**斯人不同聞斯道。**

得師度之後。遍考仙聖之書。聖聖同此一道也。同此修成正果也。差毫髮。尙曰不成。豈可有不同者乎。每考明於全真侶。不過只知

御女採戰。及卻一病小工。爲詭求衣食之計者。與仙道之保精保炁胎神之理者不同聞。考問於禪宗人。不過曰當下便空。以降魔轉劫。儂爲死後生人道之說。與佛法空而不空之真空超劫之妙法不同聞。又考在家俗士之學道者。求假做黃白成富貴。求房術久戰遂姪。並無學道之實而志不同。又考在家俗士之學佛者。妄自尊而誑人曰曾參學。手抱非忉利。身觸忉天王。口稱著當下就了。只就了得一席姪姪。何曾聞佛法可了。而聞實不同。世界劫壞如此。安容得不直論而一救之耶。又安容不直論留爲後世聖真作正知見耶。

**故作**

**此以指引後來凡我**

**丘祖門下符節正傳弟子得師口訣凡藥生內景。**

時至則神知爲內景。藥炁馳外。則外別有

景。

**採藥真工。**

即達磨祖師所謂二候得牟尼者。

**行火工。**

小周天之候。即達磨祖所謂四候別神功。

**止火景。**

詳後仙佛合宗語錄中。

**採大藥工。**

自古聖真所不輕傳。此以前。得百日煉精化炁之真法。行得全功。只成精滿。不足之凡夫。知此而用。得大藥。方得長生。此先聖所以必俟百日功成者而

後言

**得大藥景。**

有六種震動之景也。丹田火熾。兩腎湯煎。眼吐金光。耳後風生。腦後鶯鳴。身湧鼻搐。六根因其滅識。皆有景驗。

**三關工。**

即

五龍捧聖者。從此超凡以入聖。乃聖聖不輕傳之祕法。天機。世間之所不知不聞者。必俟百日功成者而後言之。

**服食工。**

度過鰲橋而下重樓。喻曰服食。非如飲食樣之

**守中理。**

此大周天之初。古云守似有却如無。不有不無。故喻之曰守中。又聞胎息本在臍。而若不著於臍。養神本養中田之神。又若不離於下田。總若合二田成

一虛空境界。故亦喻之曰守中。正祕密天機。有不得顯言者。

**出神景。出神收神法。煉神還虛理。**

此守出收還等五者。皆

詳後仙佛合宗語錄中。

**歷歷祕授。**

歷授者。次第盡傳上文十二句之祕法。乃正傳之所必有。而後聖真修之所當必受者。

**聞人世所不**

**知。**

聞者。言後聖得遇聖師而有所聞者。人世者。彼後聖同世之人也。彼人所知。皆世法中之旁邪小術。唯聖所聞。皆彼不知。正與直論中十一句祕法同。

**見凡書**

**所不載。**

見凡世前書已載者。皆古聖大畧之言也。不載者。精切祕密天機。舊不載於書。而今得聞於聖師。正與直論十二句皆同。則師言可篤信奉行。直論可憑稽考。要知

非遇仙者無真聞見。非遇仙者不能措一言為直論。

**當下工修煉時。更以直論相印師言。**

古聖之書。每言一句。又祕

却二句三句。何以得全印證。欲求全證。又要搜索多書。此實者之愈難。唯此直論兼註。又後有仙佛合宗語錄。及門仁賢問答之要。以詳直論註脚。盡露全旨。則後聖得此一書。足以全印。可無餘恨矣。得了然無疑無礙。直證天仙。唯我作書助道之一願也。後

來聖真。未及得正傳者。尤當從斯入悟。究其逐節工景。違合。凡有所聞。

即徵諸此書。合則正。違則邪。作人天眼目者。唯此書耳。則不爲妖人邪說所惑矣。凡一切邪說旁門。皆與此書相違悖。如

有真志精修。不參此論。是自絕於仙佛正道者也。竊譚此論而行

邪行以誑世者。如昔一光棍。專以房術欺騙人者。乃借言曰。鉛汞不在身中取。已明明說破。愚按棍賊此言。謂鉛汞不在自身。是女人身上取的。鉛汞者

喻陰陽。豈有陰陽二者俱在女身取之。言。而可欺人取信乎。猶且言之。噫。天津王章共誅之。此書本代天仙救世。代佛破

之言。有天目共視。天耳共聽。天律共護。若有邪人假借正言行彼邪說。天有霹靂伐其性命。王有典刑滅其身形。并揭禁誓書末。以爲誦

書者知誠。

## 後跋

冲虛子跋云。道爲天仙之祕機。

天仙之道。唯天仙知之行之。凡夫去天之遠。何以得遇。唯不可遇。雖曰不祕而亦是祕。若有得

遇知其道者。必要體天仙之心。行天仙之德。而後可成天仙之道。

凡夫之罕見。

爲今之凡夫者。前雖有善而或有小功。不足以得道。故難遇。若能從今起念學

道時。全具善心。力行善事。絕其從前間有不善者。則道之罕見者。猶可望見也。

或百劫百年一傳於世。

如唐開元時之純陽翁。始度王重

陽於宋徽欽時。如六祖盧能止衣鉢不傳。而後竟無傳法之七祖者。

或片言數語密度於人。

如鍾呂二仙度燕國宰相劉海蟾。以卵壘爲山而

不崩墮。劉曰危哉。鍾呂曰。汝宰相之位更危於此。劉棄相從之而仙去。如虎皮座張真人。以嘉靖帝強請之不起。罪邳州守誚。屢及三年而後至京。延及徂落而不復命。還至六安州。召應江縣李虛庵而度之。令三誦三背其言。三日而別。李竟成真。縣及鄰封。皆稱肉身菩薩。然張祖不肯見帝而度。乃召李而度之。此亦張祖密度之案也。如佛欲度迦葉。分恒河水爲兩斷。而佛行其中之無水處。葉以舟救佛。佛從舟底穿入而舟底無孔。葉猶曰幻也。佛曰。汝未成。不生死阿羅漢。何能如此貢高我慢。葉驚服。自不知所以不死。而歸依之。是也。三

口不談六耳不聞。

三人則三口六耳也。其中或願學小成於人仙者。或願學中成於神

仙者。或願學大成於天仙者。所願者則重之而喜聞。所不願者則輕之而厭聽。或德止足以授小。而分不宜聞中大二成。故不同談。不同聞也。如許旌陽吳猛二人。許爲旌陽縣令。吳爲分寧縣令也。同謁丹陽之謚母元君。母獨傳許以道法。謂吳德行

尚未充。後當拜於許授。如世尊單傳迦葉爲初祖。而以堂弟阿難未能離欲。令轉拜葉傳爲二祖。俱是舊案也。

**不經紙筆。**

仙道乃天上人之所有。亦天上人之所

用。正上仙口不談之祕。鬼神觀不破之機。所以不載筆於紙。

**何敢淺其說。直其論。而諄諄然數萬言爲**

**鐫哉。此大罪也。**

大道本不敢輕一言於非人之前。何敢淺說其精深。直論其祕密。令善惡賢否。正人非人。一槩混見之耶。但視世間無不可教化之人。倘有

不從正而改邪者。是必從地獄餓鬼畜生三惡道出而初世爲人。而惡心猶在故也。雖直論之。彼只見如不見而已矣。何嫌其混見。

**曾見一人截然向**

**道。而竟無覓處。**

截然者。截斷世法塵勞。決志學道。滿目是萬法千門。竟不見何者爲仙道。不知向何處覓仙道。此甚可憐。

**舉世多人**

**談道。而悉墮旁門。**

遍世界談道。所聞所知。全在姪邪窠臼中。初學不能辨邪正。遇之焉不墮入。此又甚可耻。

**謂道不在世。**

**而人必誤陷於邪者也有。**

仙道原只蘊藏於仙胸中。世何得有。一切諸人。不遇仙度。皆只在世而學。焉能外世見而求世外之見。畢竟誤

陷於邪矣。

**謂人心自邪。不求聞道。而規正者也有。**

心邪之人。唯邪法是喜。口稱是學仙之黨者。只願學房術

御女。謂姪姪有如是快樂。是我所學之有證。而仙道高遠。或者卽此所致。我何必舍此快樂而別求仙樂爲哉。故不求聞也。自稱是學佛之黨者。造斷見之邪說而惑人。不知已爲佛之所斥。自謂有了此一口高談捷語。足取衣食名譽。何必效佛所修而六年禪坐以自苦。故不求聞也。予在金陵。所以絕不屑與人談仙佛。見彼諸俗人談仙者。皆志於房術御女。及却病小

工。而即指爲仙道。不勝修德修道。故不必與爲謀也。見彼衆生談佛法者。皆妄將佛說爲行教無用之虛言。將已談斷見作佛法。不求如何如佛。八千劫說一會法華經方已。不求如何得如佛。八萬四千劫坐一定方起。必執斷常邪見。直趨死亡爲了生死。或學躲一輪迴爲自足。而且不能得。又不能承當正法。竟如石馬。雖打不走。全似木牛。拽鼻不前。謂之下愚不移。何足教化。何足與言。所以祇違仙佛正法。爲我自悟師而已矣。我又爲有相知者憫。而淺說勸之。佛昔云。人相豎。畜相橫。世之俗夫。每以橫相妄談佛法。語人曰。我知佛。我是佛。此亦妄人也。日矣。甘爲橫相。又何難焉。今而後談佛者。請先改汝橫相爲豎相。且遵佛說。別作商量。庶免空勞妄談。虛度一世。借令百劫百年。生一

**聖真將何入悟。**

言此論若不出世。倘有真修者不知如何修仙。不知如何修佛。故無趨向處。亦不知學何者爲學。行何者爲行。

**所以得**

**聖真於學者必由此論。**

及有此直論。并仙佛合宗語錄出世。若有一人精究此論及錄。便見得此人是志於此者。與論合志。卽爲學此道之

聖真。不究者。則其志不學此。終於凡夫輪轉而已。

**得聖真於師者亦必由此論。**

誦詩讀書而尙論古人者。固有人。誦此論而

尋覓論此之人者。亦有人。未誦此論而尋覓已誦此論者。亦必有人。能覓此人。豈不得遇此人而得遇此道。故曰求師必由於明此論。所以張紫陽真人作悟真篇以訪友。果得石杏林爲之徒。其勝於奔走四大洲訪師友者。不萬萬分便益哉。

**故鍾離云。吾之求人。甚於人之求我。**

古云。弟子尋弟子難。蓋弟子以初學之無知。故不知所遇之人有道無道。而拜之故易。師之有道者。上奉天誠。必選擇同德同志。祖父善門。一不全。不足爲弟子。故尋之難。昔鍾離往九江府德化



縣度縣宰葛純陽。又鍾呂往甘河鎮度宋徽欽時領兵校尉王重陽。又鍾呂往燕國度丞相  
海蟾。又虎皮座張真人。行至六安州馬神廟。召廬江縣之李虛庵而度之。又昔世尊往倫羅  
厥又國度迦葉者。皆是師急於求人之案。**人不及於求我。我不及於求人。**世界如許大。學者相隔如

我而能求。由我非方外之士遊遍四方者。亦非如所謂唐朝呂洞賓。至今猶在尋人度者。亦非  
如世尊自謂行化時至。乃行而化之。至度一萬八千九十四國人者。不過隱處一小小道隱齋  
而已。不及求人。所以亦不得爲聖真學者之所遇。**乃以一筆救天下後世迷。**唯成書可以代面命。雖徧天

救其迷惑。**然而迷自軒轅氏御女保生之術一倡。**軒轅者。君天下者。忌嗣子之  
多。必不可不節慾。後世學者。豈可以節慾之

人事。而遂誤指爲長生不死神通之仙道乎。**而真僞爭途四千餘年矣。**仙道。是  
法。真也。御女術。是在世間法而非仙。僞也。本不同者。凡學仙聖真。既有大志。有聖德。必

不可學御女以招天誅。凡學御女者輕縱姪樂。壞女子之身。喪女子之耻。志極卑污。敗仙佛  
根基種子。天律嚴

密。又豈容於談道。**真者幸有天降異傳而作仙佛。**漢之張道陵。葛玄仙翁。寇  
謙之。于吉。皆太上降下而

傳。北漢時之鍾離正陽。乃東華帝君之降傳。唐之純陽呂翁。乃鍾離之降傳。宋之王重陽。燕  
之劉海蟾。乃鍾呂二真之降傳。世尊佛。乃阿私陀仙之降傳。故法華經佛云。昔者仙人授佛

妙法。如來因之遂致成佛。是也。所以伍子言。非仙不能度仙。非佛不能度佛。此亦破迷之一說也。**僞者自愈熾說徧天下而迷**



人。熾說者建立各種門戶。曰三峯探戰者。曰小探補者。曰大探補者。曰童男童女開關補氣者。曰對爐者。曰入爐者。不入爐者。千種姪穢無耻。以之爲世事用。尙甚可耻。又安可妄証人曰道乎。所以道隱齋評之曰。當見犬猿與陰者聚。則撫弄其一物。豈可以衣冠人物。有禮義廉耻者而如之乎。又評之曰。蠢動如蚊蛾虱類。人共見其不學而能相妬。豈有不蠢如人。反不如之而學人爲妬乎。以速死喪命之事。而愚弄人曰接命不死。其迷於自愚。又迷於邪說之誑如此。予請諸人。破迷改過。且自安生保見在之福。以此大迷

之世。而論說之宜直宜淺。其可少乎哉。洩論說之功。豈不大哉。

萬洩

古聖真密旨天機。書之徧與凡夫言。固有罪矣。但後來聖真。得明道於論說之所洩。豈不是此莫大之功乎。

然洩道未必無干於天罪。

敢望曰天不之罪。而故意冒干之耶。卽此一點破家學道。慈心救

世之爲功。抑可贖罪哉。得悟於天下後世劫。獨超出大迷而爲聖

爲真者。又可無此洩道功之報哉。

後來聖真得明正道於論說。不被邪說坑陷而竟成聖成真。亦當報今洩道之功。

見

此者幸毋謂我一見是書。已盡見其道。見之固易。而生易見之心。

靡不亦自輕易視其性命。

書成道之粗迹耳。道之精真者曰理。道之實行者曰事。理可以書求。事未可盡以書行。必要真誠參師學

道。凡未得師者。以此書考尋正門爲引進。卽此以爲引進師也。已得師傳者。以此書印證是善。而爲信受奉行。此卽是印證師也。若不求真師救度。專向書本上誦章句。偶見一斑。妄稱全豹。愚謂只可言悟書。不可言悟性悟道。由懷易見之心。不識爲難遇難聞之天寶。則其輕易視性命而喪失者。將必不免矣。 毋謂我一見書便

見此道實可易行。正遂我畏難之心。卽此易行而易行之。自執善悟。不求師而按圖索駿焉。能了悟。到至玄至妙之眞實處而修證。

性命。

書固載道。正欲使人明道而淺直之。古云得訣歸來好看書。若先得真師真訣。則見書眞可盡見道。眞知易行。若謂不必求師。道已了然盡見易行。古云差毫髮。不成丹。恐難悟透。亦不免依然失性命也。古云性由自悟。或可因書。命要師傳。必經口耳。則信之眞而行之勇。此我今所望於後聖後眞也。故又誠之曰。毋輕忽爲易。 尤母

謂盜此爲說。言可應世。理可驚人。足以師任之於己。以徒視乎其人。有此誑人之心。爲障爲礙。耻於低頭實學。竟不自悟自修自證。而亦不免於失性命。

有等人。不眞實參師學道。唯見此書一遍。唸幾句。誑人曰。我盡得傳某人道矣。我今足爲諸人之師。諸人只可爲我之徒。言至於此。卽楞嚴經所云未得謂得。足爲入魔。故必害已德而墮爲冤民。昨有一人。卽如此誑之說。見此未註舊稿。徧語人曰。我全得某人所傳仙道之妙。斯言也。非贊揚。實貶詞也。

一則以忽仙道之爲易。一則以增已學之爲博。不謂染指吞海。曰海盡矣。而可乎。以芥桴量海。曰海盡矣。而可乎。作是言者。可謂無正心。無大志。又一人在金陵。嫚惡無度。冒稱爲我虎皮張真人門下人。不知張門先戒絕嫚事。姪念爲初功。彼何必自投清淨門。討個攢斥爲哉。

於是三者能不肯犯。

即上三條誠詞也。

誠心參悟。卽直論以究仙理。徵直論以印師傳。眞修實悟。證聖證

眞。斯不負我染筆時一字一泣。

當論時。欲不直。奈何今世正道已盡絕。恐無益於救正。不得不爲仙佛宣明正法。欲直論。天則

有轉。而不敢言。終必直之而冒釁。故一泣。我自癸巳至壬子。二十年參師護師。賣田舍。破家計。苦心苦行而得悟。後之參師者未必能得年之久。未必有可賣可破之家而可得。故一泣。人以一見論而卽知。我以多年苦而輕洩。我以自苦代人之苦。我以所賣所破代人之以賣以破。故一泣。又或有人或有可費之資。而不學眞仙道者徒費耳。雖費而不求明如何修命得命之證。如何修性得性之證。泛然無著者徒費耳。雖費而不苦心志。苦功行。以求必悟必成者徒費耳。故一泣。我又爲衆言此以勸誠之。

爲終天地劫運

之聖眞直而論。

泣而論者。既爲參難洩易而割捨天機。又爲世界既絕仙佛正道。愈傳愈假。我獨得悟。又焉敢不爲仙佛正道留一線之眞耶。令世世聖眞。

得所考據而爲師資矣。

將流行於天地之終而度盡仙佛種子。爲聖爲眞成仙。

成佛之心也歟。

今世皆好房術姪慾。而仙佛正道。則絕盡姪慾。心反正道。雖見之亦不能救正。間或有從教而不足。必成書流行以終天地。則盡未來之仙

佛。皆得普度。是我繼諸仙翁救世度人立三千功行爲自修而已矣。卽純陽翁所謂度盡衆生。世尊佛及地藏菩薩。亦謂度盡衆生。言自利利人之果。唯如是而後圓滿。

俗情濃醞處淡得下。俗情苦惱處耐得下。俗情勞擾處閒得下。俗情牽絆處  
斬得下。斯學間得力處。

方士王江有道之士也。王陶守陳頗禮之。問以房中術。江曰百戰百勝不如  
不戰。其言大抵如此。

士大夫不可竿牘無節。要使人難見以杜倖。端不可崖岸太高。要使人易見  
以敦舊好。

重修天仙正理書後

伍冲虛真人天仙正理書成於前明天啟壬戌。至崇禎十二年己卯。鵲橋成。渡日增註。姑蘇弟子吳澄川命梓。金陵齊惠吉及南昌舊及門涂之芬輔成之。板藏南都燈市西廊之道隱齋。歷年既久。原板世罕觀。國朝康熙八年己酉冬。新建涂叔朴諸君再刻以廣其傳。序之者邑進士黎博庵名元寬學使也。真人堂姪達行復敘事略於篇首。康熙五十八年己亥。謝君嗣芳等再刊於姑蘇老君堂。汲引後學。既遷閭門外之崇壽道觀。而人間遂鮮有知之者。予

生三十年矣。每以迷昧本明。悲深涕下。而丹經萬卷。讀之又無異。荆棘中行。久之恍然曰。言也。象也。道之筌蹄也。以筌蹄獲魚兔。則可。謂筌蹄爲魚兔。則不可也。況大事因緣。又天實定之者耶。今年夏間。北平王買癡先生韜光吳門。往謁之。告以度世本志。先生慨然良久。手一編曰。此伍祖天仙正理也。天不愛道。此書傳世久矣。子尙未之見耶。急敬讀一過。覺荆棘頓掃。心目豁然。嗚呼。筌蹄誠非魚兔也。廼竟具魚兔於筌蹄之中。卽謂筌蹄爲魚兔也。烏乎不可。爰偕弟玉井友楊砥堂徧訪之。旣得一本。全缺道源淺說篇。復

請先生西江原本正之而是書始爲全璧矣。夫伍祖作書距今百四十二年。其間授受非易。在伍祖當時亦且棄田園歷艱險從師十九年而始得全旨。而如予者長於世胄德薄學深。祇以一念堅持僅五閱寒暄而已得探心源於百年之上亦何幸也。因所得係老君堂原板。復踪跡之始知遷於崇壽道院而淺說篇第三第四兩頁已朽蠹久矣。旋倩工鐫補。又增註說一篇亦係真人自定目錄中未曾載入并更定之。從同志鄒君之請仍歸板於老君堂垂示久遠。而自書其得書重修之由於後。乾隆二十有九年歲次甲

## 申金鼎滿日晉陽私淑弟子鐵蟾申兆定敬書

林洪有云金取乎剛丹取乎一。不剛以戒慾不一以存誠豈金丹乎。有如純乾卽丹也。自自強不息卽金也。苟能剛毅以行吾誠則此丹可以存諸身而施諸天下豈小用哉。如欲舍此以求法不過欲知玄牝之門耳。非鼻非口非泥丸非丹田惟內腎一竅名玄關外腎一竅名牝戶無所感觸則精不外化而後玄關可以上通既通則精氣流轉一身而復于元。又能凝神調息以養之至于調息心靜則天地元氣自隨節候以感通久而不爲物奪自可以漸入道。過此又欲求三峯黃白之術此愚夫也。何足以語道。自古以來未嘗有貪財好色之神仙也。



伍眞人事實及授受源流畧

謹按眞人故明嘉靖乙卯孝廉維摩州刺史諱希德號健齋先生之季子也。世居南昌辟邪里。幼孤家貧力學持身高潔。一介不苟取。長而薄榮利篤好道德性命之言。造次顛沛弗離也。性至孝。以母在故歲授生徒博館穀。母九十餘而卒而先生世壽亦七十矣。遂隱跡仙去。所著天仙正理仙佛合宗二書掃盡旁門獨標精義。誠無生之寶筏也。眞人爲龍門嫡嗣。原序謂龍門授之張靜虛卽俗所謂虎皮張眞人者。李虛菴師靜虛曹還陽師虛菴而眞人爲

還陽弟子。據此則真人爲龍門四傳弟子矣。問考龍門二十字派真人適當第八字。卽真人亦自書龍門第八派弟子。然則博菴之序果無據耶。因重修天仙正理復以得之買癡先生及西江板原敘諸說緝而誌之以存什一於千百云。越日鐵蟾又書。

天仙正理直論增註卷後終

# 伍冲虛律師傳

錄金蓋心錄

師姓伍名守陽字端陽。原名陽。江西吉安人。宗師守虛之兄也。詳錄其出誰人門下。想亦係龍門。幼精性理明佛三昧。年二十舉明經志在成仙不入仕籍。朝士屢推之。遜入廬山師事曹老師。名常化。還陽。李泥丸。曹師授以大丹秘未就。即天仙正理所稱。曹老師者蓋本此。李師曰希仙者須立三千功八百行乃可。遂授以東老遺書。師遂竭情烹鍊。丹垂成而飛者五十有七次。乃出訪泥丸於何山。即金蓋之西北。南麓得五雷法而返丹乃成。將試取吞泥丸突至。曰毋洞汝五臟。五臟未堅。古今來受外丹之禍者往往在此。服恐不利。不如以點石得則普濟。乃點所坐大磐石轟然若雷聲雲霞爲之色變。金成而泥丸杳矣。師嗣是濟人作福。三千功八百。其在此乎。無虛日。吉王聞之羅致而師事之。師恐有禍及遜至天台之瓊臺。以上按錄鑑所未載。考謝太易撰師大傳暨錄鑑。續均詳言之。今本于錄鑑續其文字大同小異。趙復陽知而俯就曰汝乃律門真種子。盡至王屋山清虛洞天與我常月子。即王崑陽律師。徜徉時日乎。并授以內丹口訣。曰是爾所曹某所事之書也。師乃拜辭踵至王屋。崑陽律師已預俟於洞門外。師時亦大悟洞澈金液微妙一見契合。遂皈投疊受三大戒。得名守陽字曰端陽以時值

重午節也。以上錄鍾錄經續兩書均載

相處有年返服還丹。工外丹至此始受外丹之益。始得質凡咸化。自號冲

虛子。手著仙佛合宗天仙正理。按師門下有姚新烟謝凝素兩律師實為傳道受戒弟子。至歲甲申正月朔日忽

沐浴辭衆而逝。地曰武陵。

懶雲子曰。經有之。爐火非至道。惟至人得不假以自悞。若冲虛子者。非我律宗之至人與。體其金液洞澈大戒疊承。又曰返服還丹。始得質凡咸化。然則爐火之學亦未可盡掃。第學者當自問其五內何如耳。只此數語便是點化天下多少學仙人。經言豈欺我哉。

此係兼事內外丹訣而登真者。律宗惟此一人。然其傳世兩書絕無一語涉及爐火。撰者並不刪其廬山事實。而篇末論以數語極微理趣。倘非過來人不能道者。

伍真人丹道九篇緣起

冲虛子於萬歷乙卯初專吉王太和殿下百日煉精口訣。越七載至天啟壬戌再傳以探大藥口訣。又六年至崇禎戊辰三傳之以五龍捧聖口訣復求傳仙佛合宗全旨未允。越四載至壬申始允度之。遂將仙佛合宗玄妙全旨盡洩於示諭之間。更將邱祖門下正傳符節亦傳付之。因其問之審而答之詳。集成九章。乃囑之曰：此實宣揚。

皇天之至寶。必遇同德同志及祖父仁賢之輩方可度之。慎勿妄傳匪人也。時大明崇禎十三年庚辰春邱祖門下第八派分符領節弟子冲虛伍守陽識。

## 伍真人丹道九篇序

仙宗果位。了證長生。佛宗果位。了證無生。然而了證無生。必以了證長生爲實詣。了證長生。尤必以了證無生爲始終。所謂性命雙修者也。斯錄闡發仙宗。而以佛宗爲印證。故名合宗。無非使天下後世。知性命雙修爲要也。向有天仙正理直論九章。數陳仙理。次第詳明。茲復述仙佛合宗語錄九章。一以闡直論未宣之祕法。一以罄口傳未洩之天機。有是錄。而玄中之玄。妙中之妙。炳若日星矣。得者永寶之。

# 伍真人丹道九篇

冲虛子伍守陽撰

## 最初還虛第一

太和問云直論中言煉已先務，有當禁止杜絕之端。又言不煉已有難成玄功之弊。可謂詳言煉已之要矣。昨又言最初煉已，不過導其入門，仍要還虛，方入關奧。敢請還虛之理，何謂也。曰：儒家有執中之心法，仙家有還虛之修持。蓋中即虛空之性體，執中即還虛之功用也。惟仙佛種子，始能還虛。靈性以純於精一之詣。若夫人心，則戾其虛空之性體，冲冲不安，流浪生死，無有出期。故欲修仙體者，先須成戰道之器。欲成戰道之器，必須盡還虛之功。虛也者，鴻濛未判以前，無極之初也。斯時也，無天也，無地也，無山也，無川也。亦無人我與昆蟲草木也。萬象空空，杳無朕兆。此即本來之性體也。還虛也者，復歸無極之初，以完夫本來之性體也。曰：然則何所修持，始盡還虛之功也。曰：還虛之功，惟在對境無心而已。於是見天地，無天地之形也。見山川，無山川之跡也。見人我，無人我之相也。見昆蟲草木，無昆蟲草木之影也。萬象空空，一念不起。六根大定，不染一塵。此即本來之性體完全處也。如是還虛，則過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。頓證最上一乘。又何必修煉已之漸法也哉。佛宗云：無相光中常自在。又云：一念不生全體現。六根纔動被雲遮。合此宗也。

## 真意第二

問云、直論中所謂返觀內照、凝神入於炁穴、敢求詳示返觀內照之旨。曰、返觀內照、卽真意之妙用也。蓋元神不動爲體、真意感通爲用。元神真意、本一物也。言神、可也。言真意、亦可也。真意卽虛中之正覺。所謂相知之微意是也。返觀內照者、返廻其馳外之真意、以觀照於內也。煉精之時、真意觀照於煉精之百日。煉炁之時、真意觀照於煉炁之十月。煉神之時、真意觀照於煉神之三年。此返觀內照之大旨也。曰、凝神入炁穴之大旨、又何謂也。曰、煉精之時、有行住起止之工。行則採取如是○、卽運息以合神炁之真意也。住則封沐如是○、卽停息以伏神炁之真意也。起則採封之後、真意運息、合神氣於十二時中、自子時而起火也。止則象闔之後、真意停息、合神炁於本根還虛而止火也。可見行住起止、悉皆元神凝合於炁中、不謂之凝神入炁穴、不可也。猶未已也。當大藥服食之後、務宜定覺於庭穴之虛境。雖周三千六百時之天、未嘗一瞬息離於結胎之所、不謂之凝神入炁穴、不可也。然真意有動靜兼用之功、有專靜不動之功、尤不可不知也。何爲動靜兼用之工。初關鍊精、真意採煉、屬動。封沐屬靜。三年乳哺、真意出收、屬動。歸宮還虛屬靜。此動靜兼用之工也。何爲專靜不動之工。中關煉炁、惟神意定覺於庭穴之虛境、爲結胎之主。但任督二炁自然之有無、而不著意於二炁之有無。可見十月常靜、未嘗移易毫髮許也。此專靜不動之工也。更進而論之。三年乳哺、已造還虛之極。雖真意一出一收、而實不著意於出收。則是出亦靜、收亦靜、謂之專靜不動、亦可也。曰、動靜



適宜、自合妙機。倘失真意、其弊云何。曰、煉精之時、若失真意、則無以招攝二炁、合神歸定於玄根、以妙積陽之用。煉炁之時、若失真意、則無以保護二炁、歸定於胎中、以證純陽之果。煉神之時、若失真意、則無以遷神歸定於泥丸。復戒慎出入於天門、以施乳哺之功。予向有一頌云、陽氣生來塵夢醒、攝情合性歸金鼎。運籌三百足周天、伏氣四時歸靜定。七日天心陽來復、五龍捧上崑崙頂。黃庭十月足靈童。頂門出入三年整。屈指從前那六工。般般真意爲綱領。九年打破太虛空。跨鶴乘鸞任遊騁。此予總頌陽關三疊、咸不離夫真意。真意之用大矣哉。然須知真意、不涉較量。一涉較量、即非真意矣。佛宗云、擬議即乖。較量即錯。合此宗也。

### 水源清濁真丹幻丹第三

問云、直論中有不知先後清濁之辨、不可以採取真炁、何謂也。曰、先後清濁、即水源之辨。真丹幻丹之所由別也。曰、既云丹、均是陽精所成。何有真幻之別也。曰、水源既有清濁之殊、則成丹不無真幻之別。若築基昧此、則違真從幻、往往有之矣。今爲爾詳辨之。凡有念慮存想、知見睹聞、皆屬後天。所謂濁源也。陽精從此濁源中生、因而採封鍊止、縱合玄妙天機、終成幻丹。以其水源不清也。若夫無念無慮、不識不知、虛極靜篤時、即屬先天。所謂清源也。陽精從此清源中生、於焉採封鍊止、兼合玄妙天機、遂成真丹。以其水源不濁也。凡陽精從清源中生、即須採而煉之。倘陽精從濁源中生、棄之不採可也。誠能最初還虛、則採煉陽精、悉就真丹、自無幻丹之謬矣。古云、煉藥先須學煉心。誠有鑒

於水源之宜清也。佛宗云、心濁不清、障菩提種。合此宗也。

#### 火足候止火景採大藥候天機第四

問云、直論中所謂三百周天、猶有分餘象閏數。一候玄妙機、同於三百候。義旨云何。曰、此言火足之候也。所謂三百周天者、三百妙周之限數也。欲人知火足之候、在得玄妙機之周天滿三百候之限數也。凡行小周天之火、有善於行火者焉、有不善於行火者焉。善於行火者、水源清真、採封如法、煉止合度、心不散亂、意不昏沉、以至三百息數、混合神炁、貫串始終。此一周天、乃得玄妙機之周天也。不善於行火者、或水源凡濁、或採封違法、煉止失度、因昏沉散亂、以至三百息數、斷而復連、神炁不均、時離時合。此一周天、乃失玄妙機之周天也。除失玄妙機之周天不計外、獨計得玄妙機之周天、要滿三百候之限數、方爲火足之候、止火之候。此積於內者也。猶有龜縮不舉、并陽光二限之景、皆爲火足之候、止火之候。此形於外者也。故佛有倒却門前刹竿著之句、又有成就如來馬陰藏相之句、皆爲縮龜不舉之明證也。又有寶勝如來放光動地之句、亦爲陽光發現之明證也。曰、陽光發現之時、從何處而現。曰、兩眉間號曰明堂、陽光發現之處也。陽光發現之時、恍如掣電、虛室生白是也。當煉精之時、卽有陽光一現之景。斯時也、火候未全、淫根未縮。一遇陽生、卽當採煉、運一周天、以至採煉多番、周而復周、靜而復靜、務期圓滿三百妙周之限數而後已。限數既滿、惟宜入定以培養其眞陽、聽陽光之二現可也。由是於靜定之中、忽見眉間又掣電光、虛室生白。此陽光二現也。正是止

火之景、止火之候也。是時三百妙周之限數、恰恰圓滿。龜縮不舉之外景、次第呈驗矣。此內外三事、次第而到者也。曰、三事既次第而到、彼又謬自行火、何也。曰、此時動炁雖不妄馳於腎竅、而生機却內動於炁根。故炁機發動、或一動二動、亦所有事。彼昏不知、覺其二動、以爲可採、輒行採煉者有之。是以有傾危之害也。曰、欲免傾危、須究其顯驗所以然之理。祈老師歷歷言之。曰、築基已成、精盡成炁、恰好限數圓滿。限數既滿、則火之已足、足徵矣。攝此動炁、凝成丹藥、方得淫根如龜之縮。既已龜縮、則藥之已成、又足徵矣。陽關已閉、無竅可通、方得淫根絕無舉動。既絕不動、無精可煉、則火之當止、又足徵矣。所積陽炁盡伏炁根、方得陽光二現。光既二現、則陽炁之可定於炁根、又足徵矣。故陽光二現、縱有動機、亦去其火、更宜入定以培養其真陽、靜聽陽光之三現可也。由是於靜定之中、忽見眉間又掣電光、虛室生白。此陽光三現也。眞陽團聚、大藥純乾、方得陽光三現。光既三現、則炁根之內已有大藥可採、又足徵矣。要之止火、當自陽光二現爲始、至三現爲終。故二現三現、皆名止火之景、止火之候。獨是陽光三現、方兼名採大藥之景、採大藥之候也。曰、行火至於陽光四現、遂至傾危、何也。曰、此由不依止法、妄自行火之過也。不知陽光三現、大藥可採。若行火至於四現、則大藥之可定者、必隨火之不定者而溢出於外、化爲後天有形之精矣。可不戒哉。佛宗云、如來善護寶珠。自然放光有節。合此宗也。

## 七日採大藥天機第五

問曰、直論中所謂七日、口授天機、採其大藥。未審大藥、何以必須採於七日也。曰、陽光三現之時、純陽真炁已凝聚於鼎中。但隱而不出耳。必用七日採工、始見鼎中火珠成象。祇內動內生、不復外馳。故名真鉛內藥。又名金液還丹。又名金丹大藥。異名雖多、祇一真陽。卽七日來復之義也。曰、採大藥天機、求老師詳訓。曰、以初採言之。其呼吸之火、自能內運。任火自運、絕不著意於火、亦不弛意於火、方合玄妙機之火也。此時用火、尤當入定、而專用眸光之功。時以日間用雙眸之光、專視中田。夜間用雙眸之光、守留不怠。如是以採之、大藥自生。陰符經所謂機在目者、此也。曰、天機已明。但採之而所以得生之理、尙求教益。曰、採之而所以得生之理、有四說焉。蓋以交媾而後生、勾引而後生、靜定而後生、息定而後生也。曰、何爲交媾而後生。曰、心中元神、屬無形之火。腎中元炁、屬無形之水。心中無形之火、神因眸光專視而得凝於上、則腎中無形之水、炁自然薰蒸上騰、與元神交媾而無上下之間隔矣。無形之火、既以交媾於上、則久積純陽之炁、自然團成大藥。如火珠之形、發露於下矣。如天地氤氲、萬物化生者然。蓋無形能生有形、自然之理也。古云、玄黃若也、無交媾。怎得陽從坎下飛。卽此義也。曰、何爲勾引而後生。曰、雙眸之光、乃神中真意之所寄。眸光之所至、真意至焉。真意屬土。土乃中宮之黃婆。黃婆卽勾引之媒妁也。黃婆勾引於上、則大藥自相隨而出現於下矣。古云、中宮胎息號黃婆。卽此義也。曰、何爲靜定而後生。曰、元神因眸光專視歸凝上之本位而得定機、則元炁亦歸凝於下之本位而得定機。神炁俱得定機、由是元炁成形、因定而生動。祇動於內、生於內矣。

古云、採真鉛於不動之中。又云不定而陽不生。卽此義也。曰、何爲息定而後生。曰、此後天自運之火。亦得定機也。先天元神元炁因眸光專視而得定機於上下之本位。則後天自運之火亦因神炁之定機而有所歸依。自然伏定於炁根。而無上下之運行矣。真息一定大藥自生。真息不定大藥必不生也。古云、定息採真鉛。卽此義也。此四說皆以眸光爲招攝。故其生意乃爾也。昔邱祖相傳一偈云、金丹大藥不難求。日現中田夜守留。水火自交無上下。一團生意在雙眸。旨哉此偈也。須知大藥生時、六根先自震動。丹田火熾、兩腎湯煎、眼吐金光、耳後風生、腦後鶯鳴、身湧鼻搐之類、皆得藥之景也。大率採藥至於三四日間、則真定將定未定之時、得藥六景、卽次第而現。若採藥至於五六日間、則真意一定、而大藥已生矣。故七日之期、亦大概之言耳。佛宗云、天女獻花。又云、龍女獻珠。合此宗也。

### 大藥過關服食天機第六

問曰、直論中所謂大藥過關、有五龍捧聖之祕機、未審是何取義。箇中玄妙、恭望詳剖。曰、前輩先師、欲明過關祕旨、故借玄帝捨身得道之事以喻言之。所以喻言者、以五乃土數。真息屬土。龍乃元神。元神爲真意之體。真意爲元神之用。體用原不相離。故云五龍聖。卽大藥之喻。用意引大藥過關。故云五龍捧聖也。其間有過關服食之助工、向已詳言於三次口傳之內矣。茲不復贅。蓋以童真與夫漏精一度之人、則過關服食之助工、自當應用。若漏精多度、則此助工不復可用。卽當行過關服食

之正工矣。天機示汝。汝當珍重。今且以大藥初生言之。因其多經積累。始得形如火珠。此先天純陽之炁。能生後天眞息之火。火藥同根而生。故言藥不言火。而火卽在其中矣。大藥發生。不附外體。祇內動於炁穴。須知炁穴之下。尾閭界地。有四道歧路。上通心位。前通陽關。後通尾閭。下通穀道。尾閭三竅。隨實呼吸不通。穀道一竅。虛而且通。乃氣液皆通之熟路。尾閭穀道一實一虛。故名下鵲橋。尾閭關上來脊三竅。至玉枕三竅。與夫鼻上印堂。皆髓實填塞。呼吸不通。鼻下二竅。虛而且通。乃呼吸往來之徑路。印堂鼻竅一實一虛。故名上鵲橋。關竅旣明。則防危慮險之功。尤不可不知也。蓋大藥將生之時。先有六根震動之景。六根旣已震動。卽當六根不漏。以遂其生機。大藥旣生之後。六根卽宜遷入中田。以化陰神。務先逆運河車。而超脫之。尤當六根不漏。以襲其轉軸。故下用木座抵住穀道。所以使身根不漏也。上用木夾牢封鼻竅。所以使鼻根不漏也。含兩眼之光。勿令外視。所以使眼根不漏也。凝兩耳之韻。勿令外聽。所以使耳根不漏也。唇齒相含。舌抵上腭。所以使舌根不漏也。一念不生。六塵不染。所以使意根不漏也。旣能六根不漏。可謂防閑之至密矣。猶未也。方大藥之生於炁穴也。流動活潑。自能飛升而上。騰於心位。心位不貯。自轉向下。由界地而前。觸夫陽關。陽關已閉。自轉動由界地而冲。夫尾閭尾閭不通。自必轉動由尾閭而下。奔穀道。穀道易開。大藥洩出。前工廢矣。此下鵲橋之危險也。卽邱曹二真人走丹之處。預用木座狀如餽首。覆棉取軟坐。抵穀道其勢上。縱不使大藥下奔。旣爲外固之有具矣。又有內固之法焉。大藥冲尾閭。不透。自轉動而有下奔穀道。

之勢。纔見其下奔。卽微微輕撮穀道以禁之。斯爲內固之至嚴矣。內外如此。固嚴自能保全大藥。不至下奔於穀道。祇附尾閭遇阻而不動矣。斯時也。若用眞意導引。則失唱隨之機。縱導引頻頻終難過關。故有警引之正工焉。纔見其遇阻不動。卽一意不生。凝神不動。動而後引。不可引而使動也。忽又自動。冲關卽隨其動機。而有兩相知之微意。輕輕引上。自然度過尾閭而至夾脊關矣。關前三竅。髓阻不通。大藥遇阻不動。惟是一念不生。凝神不動。以待其動。忽又自動。冲關卽隨其動機。而有兩相知之微意。輕輕引上。自然度過夾脊而至玉枕關矣。關前三竅。髓阻不通。大藥遇阻不動。惟是一意不生。凝神不動。以待其動。忽又自動。冲關卽隨其動機。而有兩相知之微意。輕輕引上。自然度過玉枕直貫頂門。向前引下。至於印堂。印堂髓阻不通。自轉動而妄行於鼻下便道之虛竅矣。若非木夾爲之關鎖。幾何而不淪於洩也。洩則前工廢矣。此上鵲橋之大危險也。故木夾之用。不可不預爲防也。預防有具。則大藥不致下馳於鼻竅。祇附於印堂遇阻而不動矣。惟是一意不生。凝神不動。以待其動。忽又自動。冲關卽隨其動機。而有兩相知之微意。輕輕引下。自然度過印堂。降下十二重樓。猶如服食而入於中丹田神室之中。點化陰神爲乾坤交垢。蓋通中下二田合而爲一者也。此過關服食之正工也。昔邱祖偈云。金丹冲上斡天罡。何患阻橋又阻關。一意不生神不動。六根不漏引循環。旨哉此偈也。蓋天罡居天之正中。一名天心。在天爲天心。在人爲眞意。大藥憑眞意之轉旋而升降。猶天輪藉天心之斡運而循環。皆一理也。須知用木座抵住穀道。其勢已上。聳不使大藥下奔。故

亦有不下奔殺道者、卽不必行輕撮殺道之事、惟用過關之正工而已。然過關正工、其行住之機、惟在順其自然爲要也。佛宗云、未有常行而不住、亦未有常住而不行。合此宗也。

### 守中第七

問云、直論中謂欲將此炁煉而化神、必將此炁合神爲煉。何謂必將此炁合神爲煉也。曰、既探得金丹大藥、逆運河車入於神室之中矣、倘其神光失照、則大藥失其配偶而旋傾。故必以元神爲大藥之歸依。以大藥爲元神之點化。相與寂照不離、則陽炁自能勤勤發生、與眞息相運於神室、而元神得其培養以相煉也。曰、何謂將此炁煉而化神也。曰、大藥得火炁相運於神室、既能點化神中之陰、陰神賴以降伏、而念慮不起。又能培補神中之陽、陽神愈益陽明、而昏睡全無、不謂之煉炁化神、不可也。曰、直論註中既言伏炁於丹田炁穴中而結胎。其後正文又言大藥轉歸黃庭結胎之所。蓋炁穴屬下田、黃庭屬中田、何以言結胎之所、有二田之別也。曰、初行大周天之火、元神雖居於中田、却連合下田二炁以爲妙用。必元神寂照於中下二田、相與渾融、化成一虛空之大境、使二炁助神結胎、故二田皆是落處。若拘守於一田、則神有滯礙、而失大圓鏡之智用矣。烏乎可。曰、直論中所謂守中之理、敢請詳訓。曰、中也者、非中間之中、乃虛空之謂中也。守也者、非拘守之謂守、乃致虛之謂守也。守中也者、不著意於二田、亦不縱意於二田。卽所謂元神寂照二田、成一虛境是也。故能葆中之體者、一念不生、寂然不動。直守到食脈兩絕、昏睡全無、亦須臾不離於寂也。能盡中之用者、靈光不



昧迴脫塵根。直守到二炁俱無念無生滅亦須臾不離於照也。從來體用不分寂照同用。所以全十月養胎之要務者蓋如此。曰直論中言胎又言胎息又言真胎息。請一一言之。曰十月之關有元神之寂照以爲二炁之主持故云胎。有二炁之運行以爲元神之助養故云胎息。忘二炁運行助養之跡而胎神終歸大定故云真胎息也。曰大周天火候請詳言之。曰自服食大藥之後三關九竅阻塞之處盡已開通。須知此後二炁動生自能運轉於已通之正路服食於二田之虛境以培養夫元神。故其一升一降循環不已亦自然而然者也。可見此時之火自不用意引之火。火既不用意引又豈可著意於火而凝滯夫元神之大定也邪。惟是不見有火相方合不有不無之文火爲大周天之火候也。然非元神寂照於二田之虛境又寧得二炁之勤勤發生運養不絕有如斯也。曰十月關中歷月自有景驗願聞其詳。曰初入定時守定三月則二炁之動機甚微。但微動於臍輪之虛境而已。若守至四五月間則二炁因元神之寂照以至服食已盡而皆歸定滅。元神因元炁之培育以致陽明不寐而得證真空。二炁俱停食性已絕獨存一寂照之元神以爲胎仙之主矣。更守至六七月間不但心不生滅亦且昏睡全無。更守至八九月間則寂照已久百脈俱住。更守至十月則候足純陽神睡大定。於是定能生慧自有六通之驗。六通者漏盡通天眼通天耳通宿命通他心通神境通也。前煉精時已有漏盡一通。至此方有後五通之驗。蓋天眼通則能見天上之事。天耳通則能聞天上之言。宿命通則能曉前世之因。他心通則能知未來之事。惟神境一通乃識神用事。若不能保扶心君

卽爲識神所轉。却自喜其能修能證而歡喜。覺已入於心矣。由是喜言人間之禍福。喜言未來之事。機禍不旋踵而至矣。惟是慧而不用。則能轉識成智。始得證胎圓之果也。古云三萬刻中無間斷。行坐坐轉分明。正所以發明十月養胎。祇在綿密寂照之功而已全也。曰直論注中謂卯酉子午是沐浴之位。故初關活子時有沐浴之用。何以中關十月亦有沐浴之用。并防危慮險之機。乞師詳示。曰五行火長生在寅。沐浴在卯。死在酉。水土長生在申。沐浴在酉。死在卯。金長生在巳。沐浴在午。死在子。木長生在亥。沐浴在子。死在午。故卯酉子午之位是沐浴之位。亦是死而不動之位也。當知洗心滌慮爲沐浴之首務。二炁不動爲沐浴之正工。又當知眞炁薰蒸亦是沐浴之義也。防危慮險者防其不洗心滌慮也。不洗心滌慮則難得眞炁薰蒸以臻二炁不動之效。故沐浴之義之用亦祇在綿密寂照之功而已全。直論注中有欲知沐浴之義可自查語錄以考其全機者此也。所謂一年沐浴防危險者亦此也。曰胎圓確證尙冀詳明。曰數月以前二炁俱無食脈兩絕已有明徵矣。是以無論在十月關內十月關外但有一毫昏沉之意。餘陰尙在。有一毫散亂之念。神未純陽。必須守到昏沉盡絕散亂俱無之詣方爲純陽果滿之胎神而已入於神仙之域矣。佛宗云初禪念住。二禪息住。三禪脈住。四禪滅盡定。合此宗也。

### 出神景出神收神法第八

問曰直論中所謂神已純全胎已滿足必不可久留於胎再用遷法自中下而遷於上丹田以加三

年乳哺之法。伏望指示。曰。上丹田名泥丸宮。陽神歸伏之本宮也。歸伏本宮。神未壯健。如嬰兒如小。必憑乳哺。故有乳哺之名。倘拘神於上丹田之小境。則失還丹之義旨。大悖乳哺之法矣。其法兼存養之全體。出收之大用而言者也。蓋存養之功。不著意於上田。亦不縫意於上田。惟一陽神寂照於上田。相與渾融。化成一虛空之大境。斯爲存養之全體。乃爲乳哺之首務也。存養功純。自有出神之景焉。出神景現。神可出矣。當出而不出。則不超不脫。難入聖階。故出神之景。在所當知也。當其存養功純。忽於定中見空中六出紛紛。卽出神之景也。斯時也。卽當調神出殼。一出天門而旋收焉。出則以太虛爲超脫之境。收則以上田爲存養之所。須知出收之時少。而存養之時居多。又出宜暫而不宜久。宜近而不宜遠。始則出一步而旋收焉。或出多步而旋收焉。久之或出一里而旋收焉。或出多里而旋收焉。乃至百千里皆以漸次而至。不可躡等而至也。所以然者。以嬰兒幼小。迷失難歸。或有天魔來試。亂我心君。故須出入謹慎。方能全虛空之全體於往來之中。以完夫乳哺之大用也。古云。道高一尺。魔高一丈。不但天魔來試。抑且識神變現使然。總要保扶心君爲上也。若乃最初還虛功純。則靈竇湛寂。不染一塵。本無一物。魔自何來。此又度越等夷者矣。故修士當以最初還虛爲急務也。若夫乳哺敬謹。能還虛於三年。則陽神始得老成。自可達地通天。入金石而無礙矣。佛宗云。始成正覺。如來出現。又云。神成出胎。親爲佛子。合此宗也。

### 末後還虛第九

問曰直論中有上關煉神九年面壁之名。末後還虛。未審煉神義旨。求師詳示。曰煉神也者。無所可凝之謂也。緣守中乳哺時。尚有寂照之神。此後神不自神。復歸無極體。證虛空。雖歷億劫。祇以完其恒性。豈特九年而已哉。九年云者。不過欲使初證神仙者。知還虛爲證天仙之先務也。故於九年之中。不見有大道之可修也。亦不見有仙佛之可證也。於焉心與俱化。法與俱忘。寂之無所寂也。照之無所照也。又何神之可云乎。故強名以立法。爲末後還虛云爾。佛宗云欲證虛空體。示等虛空法。證得虛空時。無是無非法。合此宗也。

### 附錄

#### 邱祖祕傳小周天歌訣

極靜而動兮。一陽來復。藥產神知兮。妙訣通靈。微陽初生兮。嫩而勿採。藥物堅實兮。十五光盈。時當急採兮。莫教錯過。久而望遠兮。採之無成。氣馳於外者。神亦馳外。神返於根者。氣亦回根。氣曰將盡兮。採封候足。子時起火兮。須要分明。如何云火兮。後天呼吸。如何用火兮。呼降吸升。用火玄妙兮。如無似有。行火鼎內兮。忌効真人。火須有候兮。數息出入。名爲刻漏兮。用定時辰。自子至巳兮。六陽用九。三十六息兮。採取進升。自午至亥兮。六陰用六。二十四息兮。退降煉烹。卯陽沐浴兮。陽火宜熄。酉陰沐浴兮。陰符宜停。不降不升兮。沐浴景象。較之大周兮。略有微形。周天三百兮。除卯酉數。三百六十兮。連卯酉名。再加五度兮。四分之一。以象閏餘兮。周天一巡。復歸於靜兮。依然沐浴。神凝炁穴兮。

再候陽生。行之既久兮、精返爲炁。迴風宜止兮、百日功靈。六般震動兮、七日口訣。大周功起兮、再問迷津。

## 伍真人丹道九篇終



## 增校伍人門人問答語錄前序

曹哲士

在丹道門庭典籍中，本書應屬「主清靜無爲單修心性」之北派書。北派以重陽真人王嘉爲創始人，元世祖曾封爲全真開元真君，爲後世全真道教之開祖。至邱祖處機而得大昌，下開七派，卽世所稱之北七祖者是也。北派以清靜單修爲主，南派應陰陽雙修爲主。南派以張紫陽真人爲始祖，其下開五真派系。迄後又有東派西派之分，均自謂呂祖所親授。以至萬千門派，莫不傳之有法，言之成理。各立門庭，然皆祖周易「一陰一陽之謂道」而來。「陰陽不離清靜，清靜不捨陰陽」此爲萬千門派之不二綱宗。

本書爲「伍柳派」道籍，倡始者爲伍冲虛，柳華陽師弟。以其較北派更近於佛法佛理，伍真人又自號其書爲「仙佛合宗」援佛入道，更援禪入道，說理明白淺近，故易爲世人所接受。伍真人除著有：「天仙正理直論」「仙佛合宗」「天仙論語」「丹道九篇」行於世外；其法嗣柳華陽真人繼起，以「金仙證論」（又名延壽真詮，「慧命經」二書廣行於世。（日人伊藤光遠復爲其易名「煉丹內功秘訣」。文山邈叟復又增訂之，易名「養生內功秘訣」列入道藏精華第二集），以其能合禪佛

與丹道而一以貫之，治仙佛聖人於一爐，而暢「性命雙修」之至理，以是門庭大昌，奉行者滿天下。於焉「伍柳派」之名，又卓爾而自成一門派矣。此外又有中派、三丰派、青城派、文始派、自然法派、無爲法派……以及左道旁門等等不一而足，此自古即有「道法三千六百門，人人各執一苗根」之嘆，至若伍柳派修道法要，可參閱本社出版之「道家養生學概要」一書中伍柳派修真一文。

本書今適四版伊始，原書僅至上文止，此篇「伍真人門人問答語錄」一文，係自另一版本書中選錄而來，藉成全璧；以可補原書之不足；文山遯叟囑爲選刊之，以竟全功。復囑爲標點以醒目，藉便讀者。以其大痼經年初愈，正靜修道功以期復原中，故不敢相累；祇得勉爲標點，如有所失，尙乞讀者諒之是幸。

自古奇書秘典，以道家丹鼎書與佛家密宗書最難讀，亦最難解，非師莫入，而得明師尤難。密宗書固秘矣，而道門中尤有秘中之秘者在。且非乾坤坎離、龍虎鉛汞、水火藥物、大小周天……等等萬千工法，不一而足。「火功」一門，尤爲千古入天之秘。薛道光真人即有：「聖人傳藥不傳火，從來火候少人知」之明訓。蓋丹法最初最難得者爲「火工」，「火候」，煉丹尤須明「火候」，且「起火」「文火」「武火」「火頭」「止火」「真火」，以及溫養之火，沐浴之火，烹煉之火，胎養之火，以及未濟時與既濟時之用火，與得丹前後之內外火候，俱各有別。故三丰



祖謂「道法門工千千萬，不知火候總徒然。」及「欲明火候通天訣，須得羲皇不世傳」！由此可知古聖人「傳藥不傳火」之有以也。

自以伍真人門人問答中，凡言到「火候」與「火工」處時，原文多秘匿艱澀，及語意多難明難解之處，此或亦伍真人故爲如此，藉之以傳不可傳之「火工」與「火候」之秘意歟？不起伍真人於天上人間，自無人知其秘意。今幸得緣爲之校正一二，讀者可校參原書即可索驥而得，不再明指也。

中華民國七十一年五月於文山精舍



## 伍真人門人問答語錄

太和一問曰：蒙師指我以真藥物，猶未明辨，何以知真藥物之真否也。伍子曰：真藥物卽真精也。彼後天交媾之精，卽非真精，先天之精，謂之真精。世人能說真精，不過執後天交媾之精，冒認爲真精者也。或有暗與道合，偶爾一遇其真者有之；終不知其所以然之妙也。何也，彼世人有從有念而爲精者，所謂交媾之精是也。有從無念而爲精者，卽所謂先天元精是也。於此二者，人人煉之而終無成，亦世間凡夫傳世間凡法耳。子從凡夫學煉者矣，按其無成，便見其藥之猶不真也。當知有超此而爲真藥在也！夫無念而得爲真精者，固是也。雖有知真精，而不得元神靈覺如是，如是精雖真，而不能爲真精。用此上天所秘之妙，實在如是，得此卽天仙矣。舉世人所不得知之妙，實在如是。海誓山盟而不敢輕洩者，實在如是。得此卽爲世尊佛矣。不得此，卽談宗說道，皆成幻妄虛言矣。子今得此明言，精始真矣，藥始真矣。下手一試之起首，便能合道。悟一步則行一步，行一步則入一步，入一步則得一步，則知不傳之妙。得藥之靈，證道之速，非彼世人所得知所可及也。而世人誤信邪師誑惑者，可勝惜哉！

太和二問曰：如何辨水源清濁？伍子曰：水喻真精；清屬先天，濁屬後天，源者精炁之所由以生者。此先聖示人至切之語，奈何世人錯辨，聖言罔誣。後學不自源字上用辨；只於清濁字勞心。謂無形之精爲清，有形之精爲濁。嗚呼！此地獄種子之說也。殊不知先天之精欲，靜極而自動。炁至足而源自清。可謂真藥物矣。而元神靈覺，卽能和合；是謂以覺合覺。隨而採取，隨而烹煉，不作世緣念想。用功一刻，卽長一刻黃芽，而金丹可就，仙道可冀。若念想塵緣，擬議習染，而後天之精，因之以生，則純是後天思慮之神所致。此源濁者，不可用。以其真炁不足，不產黃芽，而生死可必者也。或有水雖自動，而源亦清矣。其元神靈覺，雖覺而不正覺，墮於塵緣習染，轉爲後天思慮之神所攝，則不復清真，而用之，亦無成藥之理。如此辨得源字真，藥斯真矣。

問曰：水之清濁，何由神智清濁？答曰：靜定中神炁合一。由是靜亦神炁一。時至神知，卽神炁同動是也。動而外馳逐妄，則爲二；動而不馳外，猶然合一，非清淨真而何？元神一馳，精炁一馳；元神一散，精炁一散；非濁而何？所謂開口卽乖，擬議卽錯者，此意也。問曰清濁爲何？答曰：清炁者天之本體，欲爲天仙，必明清炁，合天之本體，而後能與天合德。若有一毫行而不能妙，則同於地體，而合地德，正爲地仙矣。有志於天仙者，不可不辨之也。

太和三問曰：承諭煉精煉元精，未審何爲先天元精？伍子曰：元精者身中無形

之精，又名元炁，而能生有者是也。隱於寂寞之中，靜極而動則生精。是天地自然循環之道，理當如是。故由靜極而生之精則炁足。故即成丹。不用交感精者，以其偶觸耳。觸目而生之，不由靜而炁不足。炁不足者，元非丹本，即不能成丹。以此故精生有時，知真時者，即得元精。不知真時者，即不得元精。予有一詩，子其悟之。詩云：「元精何故號天仙。非形非象未判乾。太極靜純如有辨。仙機靈竅在吾前。夢間妙覺還須覺。識破真玄便是玄。說與後來修道者。斯言不悟枉徒然。」此則自明矣。

太和四問曰：如何是藥生採取？如何是運火煉丹？如何是成道？伍子答以詩云：「陽炁生來塵夢醒。攝情合性歸金鼎。運符三百足周天。伏炁四時歸靜定。七日天心陽復來。五龍捧上崑崙頂。黃庭十月產靈童。雲霄駕鶴任遊騁。」

太和五問曰：世人學道，有云必調息者，執呼吸而巳；障於道而無成。有云不必調息者，縱呼吸而不顧，背道而不知，所爲何事？皆凡夫外道，擬議作知見耳。未審得如何是仙家調息？伍子曰調息之義，難言也。汝自悟來，而後可言。問曰：參悟已不知旨，故詳問之。答曰調息者：調其進火、退符、沐浴、溫養之義也。一呼一吸爲一息，不呼不吸亦爲一息。當呼吸之息，心與息不相依，則不調。心息依矣，蕩然慢行，而不由真息之緒則不調。古仙所謂「調息要調真息息」是也。能由真息之道矣，行之太速，則近蕩，而不調。行之太緩，則隨有相之炁，而必成大

病。古人所謂非煉呼吸之炁者是也。亦不調也。問曰必如何而後可言調？答曰：速而不蕩。緩而不滯。而能由真息之道者是，不見其有，謂之勿助。不見其無，謂之勿忘。非有非無，非見非不見，合乎自然，同乎大道，此一呼一吸者，不得不如是也。問曰不呼不吸之息如何？答曰：非閉炁也。閉則失於急而不調。亦如禪宗所言，轉身吐得炁而後可。稱禪那拄杖非縱炁也。縱則失於無知而不調。亦如禪宗人所云：未得山窮水盡處。且將作伴過時光。而後可能攝心一處。問曰如何是大用？答曰：古云「自有天然真火候。不須柴炭及吹噓。」如此便是自然靜定。定靜不已，百尺竿頭，猶進一步。至於久而安。安者和也。和而能冲，冲和之理得矣。然真息在內，本無實相，如若空空無息，非果無息而實有也。不息則無相，無相則不見有也。所謂空而不空。不空而空。所謂空不空。「如來藏」者不外是也。悟得真空是性者，方能調此真息。息不能調，終難大定。人能「卽此息而離此息」。斯可入「滅盡定」矣！咦！滅盡定而能出定。神通境界，正有參悟向上事在也。

太和六問曰：藥火之說紛紛。不知所以信受。一云神是火。炁是藥。以神馭炁。卽以火煉藥。此卽言神言炁爲二也。一云火卽藥。藥卽火。卽言不分神炁一也。一云採時爲之藥。煉時爲之火。意謂神炁皆可言藥，皆可言火。二說同耶異耶？伍子曰同。問曰：言旨似異，而理旨何同？答曰皆以神馭炁也。採時炁向神中神炁合一。而同升同降。而得藥矣。則謂之藥也可。卽得汞之物，而名「真鉛」者是也。

煉時神歸炁穴，神炁渾融，而同行同往，則有火矣。則爲之火矣！可卽得鉛之物，而名「真汞」者是也。縱二物交併歸一矣。謂火謂藥。謂一謂二。何所不可。我有詩云：子其悟之。詩曰：「言鉛言汞總言非。日月雙輪馭炁飛。子後並升天上去。午前同降地中回。歷神十二皆留伏。灌頂雙雙默轉移。古聖強言爲火藥。不離神炁自相隨。」

太和七問曰：何謂如貓捕鼠？伍子曰：貓捕鼠，四足據地不動之勢也。雙眼視穴，見鼠卽擒也。故陰符經云：「機在目」。又曰「長生久視」禪家云「正法眼藏」皆此義也。謂「寂然不動，感而遂通」者，可不似百日關中，知白守黑，知雄守雌乎？可不似晝夜靜觀，以除六賊者乎？可不似偃坐靜室，恆作是念者乎？故以貓喻主人，以鼠喻塵障。但捕鼠掃塵，皆小成有爲之事耳。過此者而忘貓忘鼠，無虛無我」。而後可也。

太和八問曰：何謂冲和？伍子曰：冲和者，不息之息也。光塞天地，薰蒸一身；不爲呼吸之所障，亦不爲升降之所困，沐浴故曰當然守中。亦稱密法。世人不知調息之謂何？我則曰：謂其息之活而冲也。世人不知防危慮險？我則曰防其不和而冲之危險也。惟和故冲。不和則不能冲。採藥以是。野戰以是。守城以是。結胎以是。養胎以是矣。問曰：以是若何景象？答曰：不偏不倚，無過不及。不疾不徐，

非無非有。問曰是何作用？答曰：夫妻並肩。陰陽合一。晝則同行，不前不後。夜則同住，不即不離。如斯了悟，便是冲和道理。

太和九問曰：如何是防危慮險？伍子曰：自始至終，正多危險。且藥生有時，不知其時而採取，而當面錯過，此危險也。採藥有候，失其候，不得其真炁，此危險也。其於黃赤二道，茫然不見。其循由此危險也。進火不知進之有所當止之地；亦不由進之所當起之處：退火不由退之所當止之地；此危險也。火足而不知止者，有傷丹之危險。得藥而不能升三關者，有敗藥之危險。冲關而竅不真通是危險。關竅通聚者，而或條散是危險。三關過矣，而危險在鵲橋。鵲橋渡矣，而危險在服食。歸黃庭步步向竿頭進一步，無着腳處。虛空着一脚，大有危險者。天花亂墮，乃不能出其陽神。即不能無危險者也。出定入定。危險其能盡述。即如斯危險。俱勘得過。勘盡無餘，僅僅超脫。得一箇死生輪迴。謂之長生不死。方爲有分「與道相應」。自後到虛空不壞。始無危險。所謂「萬般有壞。虛空不壞」是也。

太和十問曰：何謂沐浴？伍子曰：沐浴者，煉藥煉神之要法，火候之秘機，故不敢直言輕洩也。而記喻沐浴，以示其意云耳。夫五行在世道中，別有所論。生死之理：長生一。沐浴二。冠帶三。臨官四。帝旺五。衰六。病七。死八。墓九。絕十。胎十一。養十二位是也。生處有死。死處有生。仙家之法。謂火長生在寅。第二之沐



浴在卯位。故借卯位爲沐浴之名。而獨爲卯時所當用之機。以陽符其火候者。水之長生在申。第二之沐浴在酉位。故借酉位爲沐浴之名。而稱酉時所當用之機。以陰符其火候者。然卯酉子午爲四正之法。故入藥鏡云：看「四正」是也。問曰人皆言卯酉子午不行火候。今乃謂之要法。謂之秘機。得無有火候。而與衆言相違者乎。答曰：聖真言此時之火。以不行爲候也。此隱言也，非全無火候，而不行也。我得之師真而知之，實不違於衆也。而衆自違之。彼衆人依傍仙聖之隱言，遂言卯酉二時之沐浴。不行火候。而世因不能辨。我則詠之曰：「世稱沐浴不行火。不識呼嘯寄向誰。要將四位融顛倒。纔得金丹一粒歸。」此足以發明之也。有謂二八卯酉之月，不行火候。而沐浴者。顯知其非也。且論知非非之法安在？以其有鍾離仙祖之言「一年沐浴防危險」者可證也。薛紫賢真人亦云：「一年沐浴更防危」，以此證也。知十月懷胎皆沐浴，本不執於二八月。乃言世法中、天道之理爲喻。以法明沐浴時生死之機。既言莫向天邊尋子午。又豈有歷數中尋卯酉耶。若使養胎而廢二八月之功。則神馳炁散。而背道。抑可使婦人懷胎，而二八兩月不懷孕乎。今此洩萬古之秘。與我註之天仙正理直論。相爲大用後之遇仙授道。嗣我 長春真人嫡派者。必當從此引證。過而後之爲真仙道矣。

太初一問曰：修真功夫如何起首？伍子曰：少壯之人，神炁動靜，循環之機速

，陽生之後，採取烹煉。所謂「一陽初動，中宵漏永」是也。乃有藥而行火也。老邁之人，神炁衰，謂之老來鉛汞少者，則動靜循環之機遲。則「敲竹鼓琴，爲喚龜招鳳」之權法。而後陰極陽生，卽謂「撥轉頂頭關捩消息者」是也。所謂「卻將北斗向南移。神運河車無了期。運罷河車君再睡。明朝依舊接天機。」乃火先而又生藥行火也。此起首玄妙天機，而世人不得知者，有如此。舉世皆言衰老者不可修，蓋不聞此理也。我則曰：有此一口炁在，皆可爲之。黃庭經云：百二十歲猶可還丹。一占人八十尚還丹。仙經嘗言「頭上白雪轉烏雲」。老者又安可自諉哉！少者見斯亦無自怠。

太初二問曰：甚時候是初用功之時？伍子曰：凡人炁與神，皆曰主動而夜主靜。天然之靜，惟夜爲然。我於萬歷壬寅春，初試百日關於家。守一月調息。次一月精進。時至神知。運一周天，自是以來，一夕行過三五周天。又至十餘周天。精盡化炁，火候足矣。遂得止火之景而止之。約兩月之餘，總三月之季。古稱百日築基者信哉。昔曹還陽真人下功夫時，晝夜功勤，不五十日而火足。採其大藥。五日而得火珠馳驟。上冲下突，有自然投關之妙。始知天仙金丹大道，獨異於世，真不違仙旨之聖哲也歟！

太初三問曰：止火之候，何謂至要？伍子曰：丹熟則可止火。丹未熟則火無止

。丹熟而不止，縱經多劫，而不能超死生。未脫凡胎，猶有生死在，非道也。惟止火候，而有服食。脫胎正爲超凡入聖關頭第一玄機。夫火既止，而採金丹大藥。混沌七日，除一日二日之前，速而不得丹之外，於三四五六七日，其或一日之間，丹田火熾。兩腎湯煎。風呼耳後。驚噪京抖。斯時也。眼底金光。田中大藥一粒至矣。又名水裡玄珠。乃由青龍姹女，採取而來。故略言之曰「龍女獻珠」，得受持者獲無漏果證，無量壽。豈忽忽而不知究竟哉！

太初四問曰：世人不知止火者，其後如何？伍子曰：知止而止，而後知用採大藥之功。不得大藥，則安於小成，不過長生而已。其真炁猶可散，其基亦可壞。必知止火，而後能超脫。不知止則不能，別用採也。採而得矣，力足以過關。是知辨得水源之清，行得火足而止。火候不差之力也。若藥不應採而不採，或採而力不足以通關。是水源之不清，真而火未及，當止火候之病也。則前功盡棄。與走丹無異。須從丹頭煉而後可。此丹一成。卽爲長生不死之神仙。壽千二百歲、八百歲、五百年老古錐，皆是也。尙未超劫運。所以古聖有云：未煉還丹須速煉，煉了還須知止足是也。持盈未已，心不免一朝遭殆辱。又云饒君八萬劫，終是落空亡。可不慎哉！

太初五問曰：何謂周天火候？伍子曰：周天如日月之行天，一晝一夜行一周天

是也。問曰如何云爲一周？答曰：「天之周圍三百六十五度有餘者也。借以太陽日度言之，其初上升，自地之下，轉而運上於天之上，運而後下於地之下。遍過三百六十五度，謂之一周。一日一周、而明日又一周。積三百六十周，而爲一年。煉金丹之火候，當神炁並行之初。亦從地下運，升於天之上。古聖謂之黃河水逆流。一謂之曹溪水逆流。一謂之洞庭水逆流。而亦順降地之下，一周於天者也。然三百六十度，又象一年三百六十日。卽此一年之象，便能復還一年之炁也。問曰身中造化，如何合得天地度數。答曰許真君云：二百一十六用在陽時。自子至午六陽之時。名三十六爲度也。又云一百四十四行在陰候。自午至亥六陰時，名二十四爲度。正合三百六十之數也。問曰古聖又稱小周天、大周天之說。果何所用而分大小乎？答曰：鍾離祖云：「一年沐浴防危險者」大周天也。

紫陽祖云：只此大周天一場，大有危險，不可以平日火候例視之也。其言平日火候者，小周天也。小周天用於化炁時，真中玄妙，有子午二時之陽火陰符。然卯酉二時之沐浴也。大周天用於化神時，其中之妙有不息。卽有無之息是也。如是而言火候。少有彷彿其迹者，而玄妙天機，猶在參悟自有真機。而言不能盡述。

從姪太乙伍達行一問曰：天仙正理直論之鼎器，以爲下丹田中丹田也。今日教旨，以乾坤爲鼎器。可是一說二說。伍子曰非有二說也。用之時異也。今言乾坤爲

鼎器者，是百日煉精化炁時也。凡採下之炁，必自上至於天頂之上。取上之炁，必自下至於地腹之中。斯有歸着。故云「歸根自有歸根竅。復命寧無復命關。」雖欲舍乾坤不能也。問曰何故有上自下之理。答曰元精屬水，本往下流。易於灌根。而五臟皆有精炁，皆有系管而行於二十四椎之間。欲逆之而回，故必由之以向上。向上則離息炁而得真炁矣。元神發動於思慮，本如火而炎上。界於意耳眼鼻舌，欲逆之而回。故向下依於精炁自下，則離舊境，而盡脫回生矣。問曰：中下二田謂之鼎器之理如何？答曰：下田卽煉精之時說，中田卽煉炁化神之時也。前化炁時，用上田之乾，下田之坤，極至其上下二田。而虛其中田。化神時，用在中田。而上下特所經行之虛道耳。而三田各有所。當所用之時故各名爲之說。有緣遇此者，見聞此說，當識之爲定論。

太乙二問曰：直論中云：當呼而關，不降不升。當吸而闔，不升不降。此旨幻妙，是不能測，願再詳之。伍子曰：昔鍾離祖師度純陽呂祖，已言可升之時不可降，可降之時不可升矣。謂之一陽初動，元精流動而欲下。故六陽時，從子後皆升，以升之升採取也。無可降之理。則不降也。升而旋歸於本根矣。至六陰時從午前皆降。以降之降而烹煉矣。無可升之理則不升也。所以妙於升降顛倒用之。始得其妙。此萬占不傳之天機也。

太乙三問曰：藥物之首，世人皆用交姤以取精，如是妖人淫心邪說，惑世誣民，不必論矣。今言精炁，雖真，而不得爲真精用，願聞何旨。伍子曰：不得爲真精用之妙，有兩句仙機。一是真種時至而神不知，則無配合而不能留。一是知真精，時至而不能配合，採取之時過早。炁嫩而不成丹。所以萬劫之人，修之無成。問曰：上聖只說「時至神知」之果，有真機之妙乎。伍子曰：然此上天帝真大聖所共祕，萬劫不傳之旨，正在於此。絕於世法所談者不同，所以世無金丹之道，生不能長者，皆爲無此。是清眞之中，又有辨其至清至眞、易修易成之仙機也。得此句後，全要謹言。我雖多言者，不過摹古寫其粗迹。指人尋究之門。令人咸入至道。如遇後輩入道之淺，信道不深，雖然問爲所以辨，我則遵天命而應之曰：別有辦法，非敢輕言言者，聞者皆有天責。前聖獲禁戒之報，詳傳記矣。後世必有眞心悟道者，吾傳度之。吾又恐其不知求，所以爲辨。故當留此以爲後賢憤悱。

太乙四問曰：上古聖眞，傳藥不傳火，從來火候少人知。今更問果有傳藥不傳火之祕聞否？果不傳其人。人有聞是聞之信否？而火之不傳，果何以言之？伍子曰：火候貴要自悟。悟其機，順其候，非言語所可罄也，亦非密意所可肖也，故曰火候不可傳。且言火當起之候。隨藥生之候。固然矣。於其火候同服之機。有兩情相知之微意。果同用不同用歟？果相知不相知歟？未可言其玄也。文柔之候用進而升。

武剛之候用退而降。文不過柔。武不過剛。剛變而柔。柔變而剛。升而不離二炁。降而能順四時。前此之所以言者。抑曾以是爲言乎？而謂胎息。又可易言乎。其肇也結胎之息。從無入有矣。而是若無。於不息之中。而成其有。有無兼用之際也。其既也脫胎之息。從有入無矣。而是無。無息中而靜定寂滅者。正所謂「無餘涅槃」之極也。天以不息之功爲胎。謂之萬法歸一矣。有一在，則爲目之所易見。心之所易知。亦猶可易言易傳者也。以無息大定而圓胎。則又歸於無矣。無者、無其先天後天之二炁也。無其心之生滅動靜之環也。無其六脈而寂滅盡定也。無之見、目有所妙其見。無之知、心有所妙其知。而謂無之無知，則不可。何也？嫌於晦昧，非妙覺也。而謂無之不可知見。不可何也？嫌於不知復性真之體也。若此者。此妙悟深入密修密證。而致言者乎？余斯多言。猶是摹寫粗迹之教也。猶是所到之萬一也。子弗執此傳火。便是以聞爲得、以知爲得也。萬幸萬幸。

太乙五問曰：法中有「五龍捧聖」，前此未聞。果前此凡爾不得，抑前此聖真無此法之可聞乎？伍子曰：有。且多皆功法之喻耳。昔世尊喻之曰：蘆芽穿膝，豈磐石之能長蘆芽乎？達摩喻之曰：折蘆過江。豈航海之僧，海不以蘆，而江以蘆乎？皆其妙喻也。而獨惡愚夫執之妄言以誑世，可羞也乎。問曰此五龍捧聖之喻，亦喻古人乎？抑今日之喻也？答曰：前玄帝證道於軒軫黃帝，五十九年甲子歲，當離

凡質以養神胎之際，用此法。留爲法象於五當山。號捨身崖。超脫凡胎也。白五龍捧聖，入聖位也。喻此以示後人，度人之心何殷也。故修仙傳道者。得聞而謂惡無聞也。豈虎皮座張真人，靜虛幽栖於武當。其後口傳於蘆江李虛庵。口傳於南昌縣武陽里之曹還陽。口授止我及汝父眞陽。得與聞者、還陽有熊秀庵名守虛、鄧紹光名守空、皆新建縣西山之仙種也。竝曹還陽之子希名。守玄者數人，虛庵以此得仙、大顯神通。濟民救世。仙隱於萬曆乙卯年。還陽以此證道，含光太虛。又仙隱於天啓壬戌年。當此欲藏迹於西山之時。已形於筆矣。吾亦因之以筆代爲日授。普開後學。而凡夫修仙佛最上乘妙道。只此是聖凡分路。他人縱說能仙有證。非此一着，無以透關。脫凡證聖。盡是誑語。妄口胡說。邪人惑世。誣民。迷心自悞者耳。奚有於是哉！惟此至要。當秘之機不得不露一句。令後人知此參求。有志仙佛者。不得輕議斯言。背此不求者。設修萬劫，終難逃其六道。可不思之。爲急務哉。

太乙六問曰：如何是養胎？如何是成胎？伍子曰：養胎者煉炁化神之喻。非是有胎也。問曰既無胎，何云養。答曰以其初養胎之時。如無呼吸矣。而又是呼吸。若胎孕將產時。生滅之相尙在。出入之迹猶存。名二乘。又名曰如來。謂之如理而來，如理而去。故名如來。天仙道微妙難知，而華嚴之言。不可驗乎。燃燈佛謂諸行無常。是生滅法是也。入涅槃而未是證，由此而漸超者也。又稱爲漸法。仙家謂



之養胎，其修成也，無呼吸，而滅盡定矣。若胎姤而未成胎，渾然無物也。生滅之相滅已。出入之迹寂滅。心爲不生不滅之心。身爲不生不死之身。從此頓悟、真與虛空同。過此以上，則爲真頓門。不隨天地同壞者。仙家謂之胎成。而後脫胎出神。所以楞嚴經云。既遊道胎。親奉覺徹。如胎已成。人相不缺。身心合成。日益增長。形成出胎。親爲佛子是也。夫既喻之曰胎。宜若有似於胎矣？何也。生人之理，胎嬰在腹。修仙之理，胎神在心。世人但聞胎之名。而遂謂胎中是有嬰兒？此又可笑之甚也。有志仙佛者。不可不以此破疑。

太乙七問曰：如何出陽神？伍子曰：先天元精謂之真陽，而煉性通神。入定得定，謂之陽神。不得真陽之精配合以入定得定者。只有陰神。止習枯禪當下了。得息無出入。心不生滅。到真空境界，方出得箇陰神。猶有死生，不免輪迴之小果耳。所以四果之徒。則生天生人之階者。以此陰神出而慧光發現。止有漏盡通。神境通。宿命通。他心通。能全通之四所少於陽神者，乃天眼通。天耳通。二者不與者也。以其不合純陽之天理，陰性不能違天故也。若天仙之道。煉精得精。煉炁得炁。頓悟真正陽神。乃陰陽二炁合一之道者也。入而靜則神通太虛。出而顯則通天徹地。千變萬化。眼見宇宙。手轉乾坤。是爲真陽也。真陽神，卽真空性體也。不能見性。則不得真空。不成陽神。不到見性真空實地。必不能出陽神也。問曰：若何

知是真空。實地出陽神之時？答曰：性合虛空，而不神用。不係不染。一塵不動。絕無出入。生滅。已是真空實地。一見天花亂墜。神念湧出頂門，陽神超矣。向上煉神還虛，而合道矣。問曰天花亂墜。古聖真旨遺言何也？答曰：不肯輕言洩道者有之，不知者亦有之。昔藍養素養胎於南嶽，十月功成而不知。此久定於中而不能出。劉海蟾祖師假李玉溪十韻，寄之曰：「功成須是出神景。內院繁華勿累身。會取五仙超脫法。養成仙質離凡塵。」養素遂撫掌大笑而出。世尊說法至天花亂墜而入證道者。邱祖云：「若到天庭。忽有天花。方出陽神。得初果也。學者當知仙與佛同一功夫。同一景象。同一陽神證果。彼嚶嚶然強談爲二，眞下愚不移者也。」

太乙八問曰：何爲乳哺？伍子曰：煉神之喻也。神炁定而爲一神。神出矣。所謂常定者。正當有是也。不常定，則失定矣。乳之養孩養臟腑，而令俱足養形軀而令成人。乳哺之功乃大矣。蓋初定之陽神易搖。必定而久定。而後予以煉神還虛之義明之。煉者卽乳哺之義也。煉而又煉，至合乎自然虛空。卽乳而又乳，成其全體者也。倘不常定於上田。則止上乘。而非上上。頓而非頓。神而不神。或退迷於小果者有之。或墜陷於異趣者有之。所謂無色界、尚有生死者此也。乳至還虛。同虛空體矣。出三界之外。生死不能縛。天地不能拘。又皆乳哺。豈可忽乎哉！

太乙九問曰：李虛庵、曹還陽相傳以來，有何言句？伍子曰：虛庵有絕句詩二

首。絕句第一云：「一陽初動漏遲遲。正是仙翁採藥時。速速用功依口訣。莫教錯過這些兒。」其二云：「一陽初動卽玄關。不必生疑不必難。正好臨時依口訣。自然有路透泥丸。」律詩一云：「識破乾坤顛倒顛。金丹一粒是天仙。要尋莫向深山裡。說破無非在眼前。忙裡偷閒調外藥。無中生有採先天。信來認得生身處。下手功夫自口傳。」其二云：「若無火候道難成。說破根源汝信行。要奪人間真造化。不離天上月虧盈。抽添這等分銖兩。進退如斯合聖經。此是上天梯一把。憑他扶我上蓬瀛。」三云：「偃月之爐在那方。蛾眉現處是他鄉。色中無色塵先覺。身外有身道更香。先取元陽爲丹粒。薰蒸真炁醞黃粱。其間釀就長生酒。一日掀來醉一場。」又曹還陽絕句詩云：「一陽初動是其時。其時時至我自知。謹依師指臨爐訣。自然擒住那些兒。」其二云：「一陽初動本無心。無心撥動指南針。仔細臨爐分老嫩。送歸上釜結姻親。」二真人詩句皆重要，宜大藥者耳。金丹大道至難明者，真火真藥也。二真人不得不爲之反覆悉言之詳也矣。故並書以余言之考證。

太乙十問曰：鍾離真人謂仙有五等。天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙之目。世人固知之。猶未知何所修證之異而不同也。伍子曰：仙有五等，其種則二。二種者何也？陰神陽神之不同也。鬼仙者，陰靈之種類也。天地神人四仙者，陽神之種類也。大修行人，能採取腎中真精陽炁。配合心中本性元神。宰運呼吸。而爲小周天

之火候。薰蒸補助。補得元炁充滿，如十六歲純陽之體者。此煉精已成炁者也。炁足於下田，須不用超脫。離下而居中。但能守在下田。卽是長生不死之果。而名曰人仙。人仙者不離於人者也。此不過初機小成之果耳。守之則永保長生。若不守真炁。復洩其精。則與常人生死無異。爲其不離於人，猶不異於人也。所以神馳則炁散。精竭則人亡。古真云：「留得陽精。決定長生人仙者：已有焉。地仙者，從人仙而用功不已。造一階者。精已化炁。則採取此炁而服食之。淫根除矣，出離欲界矣。無炁絕之生死。仙行於陸地。猶有重濁凡質者。故不離於地者也。但不能敵三災。由有呼吸乃爾也。水災，可以塞呼吸之竅也。火之災，可以化呼吸之具也。刀兵之災，可以解呼吸之形也。皆爲尸解。若不尸解，與神炁爲二。終不能久行於地者也。此地仙之名不虛也。從此以進，自一月至十月，行大周天之火。以不息爲息。煉炁化神。神合矣。是名神仙。無呼吸之炁。而入水不溺。又名水仙。神仙不離於神者也。由中田以證果。後天呼吸之炁已無。先天眞陽之炁盡化。久守於中。而不趨於上田。卽昔之藍養素胎神十月而不能出之類。亦所謂壽同天地。一愚夫之類也。於此火足神全。神炁大定。則出陽神。出陽神、則爲神通變化。煉其能變化之神。而還虛合道。則曰天仙。天仙體同天之清虛合德。同天之無極合道。不可名於東天西天。超於三十三天之上。上與天仙齊其會久不可以復加也。此人仙地仙神仙

天仙。同一陽神之所證也。他如不知真精陽炁。則無周天伏煉。所修者。一性之陰而已。性須寂靜。而不動於妄。當下真空。不起念。作輪迴種子。不隨境入輪迴窠臼。出得陰神。不受生死。久爲靈鬼。沉空滯寂。爲禪宗之所極證者。故曰鬼仙。而亦不能終天地之鬼者乎？由入門之不正真。無陽炁而不足以終天地者也。又有一等在世之人。不爭名利。不事繁華。不羣人世。隱居深山窮谷。而亦自謂之仙。以之居名山也。人也山也。人山兩字。合則爲仙。乃有五等之外等乎。猶有不能枚舉者。而皆謂之仙，不足以爲仙者也。後之學者幸無見此。不仙而名仙者。遂輕視天仙等焉。則亦可謂羨慕而進者矣。是願是願。

## 評古類

一問曰：張紫陽白玉蟾，皆言凝神入炁穴。葆真子直議之曰：神至靈妙，如何凝聚得他。蓋息念而返神於身。息念一句，是紫陽真。人自釋凝神二字之語。則炁亦反於身，漸漸沉於炁穴矣。其說不同。如何是。伍子曰：彼言神反於心。則凝歸本位矣。炁亦返於身，只歸得本位。不似張白二真人所說，神入炁穴，是神炁有交姤。在此，正有修爲處。非神返炁返，而不合一。便謂可證者。不必從直議。況二真人之言，出於鍾離祖。化神後之言。安可妄議之歟！

二問曰：葆真子又議無炁穴。謂元陽真炁，散於四肢百骸。又爲視聽言動。豈區區藏一穴之理。此議如何？伍子曰：人當生時，自具一性命。則元神本體，原自有着落處。故雖發明曰炁穴。其在四肢百骸、視聽言動時，炁緒餘爲用也。猶有本體在。不爲身外之用。亦有本體在。且人之元炁者，元炁即自有所在。人不能見，元炁亦不能見，內有穴無穴，不能辨。何必議有穴無穴哉！不過煉精化炁時，以下田爲主。煉炁化神時，以中田爲主。皆由三田反覆，有行所當行，住所當住。化炁時固在下丹田，而炁穴又豈在下丹田之外。而別議之耶？元精藏於腎，元精不發動時，即是元炁。而可謂炁穴，遠於下丹田乎？強議無炁穴，自己落空亡。後學無所惑也。

三問曰：元太虛議云：凝神入炁穴，只是收視反觀。回光內照而已。葆真子議云，非是執着所在。而用意觀照不返。是虛靜以返神於內。其師徒二說是否？伍子曰：仙真所謂回光內照者異於是。當煉精化炁時，即回照精炁。當煉炁化神時，即回照神炁。當煉神還虛時，即回照還虛。固不可着相於處用照。亦不可着內用照。皆落空之境耳！去仙機頗遠。獨喻吾所云「回光內照，呼吸太和」。是煉精化炁時之內照，以其有「呼吸太和」四字而知之。至煉炁化神，非呼吸可言。元葆二說，不足以語此。

四問曰：昔李虛庵云：畢竟如何是道？須向二六時中校勘。不與諸緣作對的是箇什麼？伍子曰：此禪家套語耳。不知仙真上聖之所謂道者，無形、無情、無名、至虛、至極之妙。其所謂道生一，一生二，今言緣言對當知緣一也，對緣者我，又一也；則二矣。不與諸緣對者，去緣而尚有我在。我爲道中之一物。一爲道中之數，一在故未至虛極之妙。安可指一便謂之道。一在卽神在也。化神時，此心着不得緣境；一着緣境，卽墮六道。雖化炁時，對緣而着之，則不化炁，何莫非不對緣，而遽稱爲道哉！殊不知煉神還虛還之「無極而至極」，方爲「與道合真」，齊肩於仙佛者也。古今尙無，又豈於二六時爲言也。

五問曰：坐忘論云：勿定於急急求慧，急則傷定，傷定則無慧矣。此說是否？伍子曰：此言非也。蓋人之性體，靈照是慧。動而發用，從耳曰聰。從目曰明。不用聰明於耳目；而回光復其本體，則名慧名定，是名慧於定；不名慧於不定，定此慧，則名定。不定此慧，則不名定。破云：定中求慧，定是何物。又以何物求得何慧，此所以非我天仙頓法，道理一性而稱者同語也。

六問曰：金丹必言鼎爐，如何卽是。伍子曰：先把乾坤爲鼎器。此天仙家之定論。問曰：李虛庵乃云：身心爲鼎器。又曰：乾、心也。坤身也。是否？答曰：乾非心也，乃易所謂「乾爲首，坤爲腹」一者，是也，行得三田反覆之功者。方能真知

爐鼎之妙。

七問曰：昔紫陽真人云：元性非他物者，亦炁凝而得靈耳。請詳其旨？伍子曰：但看天地亦炁凝而矣。而人之小天地者，卽是此。張真人發萬古之未發。令人一貫性命之旨矣。

八問曰：昔有一人，究玄關一竅。李清庵云「二六時中，行住坐臥，着功夫向內求之，語默視聽是什麼。此言是否。」伍子曰：大修行人，頓修於語默視聽，一無所着。着了卽爲有相。虛靈豈可生心。求甚麼，墮於外道耶？問曰：除卻語默視聽是旁門外道，如何則是。答曰：玄關者，古人言至玄至妙之機關是也。一竅者，非是以一竅着形相而言。如云一些兒幻妙機關也，事事法法，皆有一些兒玄妙在。且云藥生。古今人人能談，所謂有時，有處是一些兒幻妙。火候、調息、呼吸，人人盡談，所謂進時不退，退時不進，可升之時不可降，可降之時不可升。行有當行之道，住有當住之處。亦是一些幻關。如煉炁化神，十月養胎。人人盡談，不知前有煉炁之有爲沐浴。後之純陽無爲沐浴。亦是一些幻妙。神有將出之景。亦有所出之法。如何是煉神？如何是還虛？超過虛無寂滅，於無極至極。皆一些玄妙。今略舉以宣示，未可疑於一竅，而小視先聖之教言也。若必求一竅以實之，藥生之地，何以當言。



九問曰：古云知心息相依，久成勝定。神炁相合，久致長生。二者可能得否？伍子曰：勝定長生，皆先天之炁，爲心之依，爲神炁之合。非止言出入息之炁也。以出入息，是後天幻化之物？有成壞。故問曰：隨息之法，與息俱出，與息俱入，隨之不已，一息自住。此言亦是心息相依，久成勝定之說。豈亦非與？答曰：仙家眞息之妙，只有升降。而至於無升降，不可以出入言。有出入者，卽凡夫非仙聖上頓法也。所以莊祖云：「凡夫之息以喉，眞人之息以踵。」卽此也。

十問曰：息息歸根，金丹之母。陳虛白曰，此言如何？伍子曰：息能歸根，還於靜矣。則能生先天眞炁。所謂系眼眞人云：「敲竹喚龜。鼓琴招鳳。」世人不知招喚？故亦不知金之由生也。

十一問曰：何謂眞人呼吸處？伍子曰：人之呼吸是天地，故呼亦出天根。乾闥。是吸，亦出於地根。坤閣。是旋乾轉坤。是眞人呼吸至妙之機。非臍腎中央口鼻之處。范德昭云：內炁不出。外炁不入。非閉炁也。似知呼吸之妙。若不知呼吸之處，則不能煉鼎中之丹。去仙道斯遠矣。最宜究竟。

十二問曰：有云修煉必至於胎息。而後炁歸元海，方是純陽，十月之功。此言是否？伍子曰：非也。凡十月之功。息不歸於下田者，煉炁與息，皆至於無。而爲神矣。不可以炁歸元海言。問曰如何是炁歸元海？答曰：元精、元炁、生於元海。

每將順去，而爲後天交感之精。真人依法採取，歸於元海。烹而煉之。漸長漸盛。成服食金丹。故先聖之「炁歸元海壽無窮」者是也。此百日煉精化炁時事。非十月煉炁化神時事。故曰非也。

十三問曰：葆真子直議曰：「三宮升降，乃其自升降，非人升降。周天運用，乃其自運用，非人運用」。此議是否？伍子曰：全是邪說，悞人太甚！豈不聞占聖云：「神運河車無了期一乎？古人教人升降，要在自然，運用要在自然。非言不用人力，而自升降運用也。凡人不行道者，升降由經絡管系，非三田也。非周天也。惟能三田反覆，首尾循環。方能三宮升降。得仙師之火候者。方能周天運用也。

# 大丹問答

抱朴子葛洪撰

晉道士鄭思遠，授入室弟子葛洪，字稚川，號抱朴子，稽首我尊師先生曰：洪竊謂人之權輿，陰精陽精，陽精魂立，陰精魄成；兩精相薄，而生神明。神以形用，形以神生，神之云逝，形亦斯斃，敢問先生，其神可全乎？其形可延乎？先生曰：神以道全，形以術延。洪又問曰：道術之旨奚若？先生曰：道隱無名，術彰有實；有實而術可行，無名而道可成；道成而神自全矣。洪曰：道隱無名，始全乎象外，術彰有實，本在乎穀中，唯願先生少垂開獎。先生曰：夫術有俯仰屈伸，胎息嗽津，御女以還精，餌朱兒以存身，過是以往，非吾所聞。洪曰：還精之方，昔已聞命，存身之術，願更發蒙。先生曰：取金之精，合石之液，結爲夫妻，列爲魂魄；一體混沌，兩精感激；河車覆載，鼎候斯掇；洪爐烈火，炎焰煥赫；烟未及黑，焰不覆碧；如蓄扶搖，若藏霹靂。姤女氣索，嬰兒聲寂；透出兩儀，麗乎四壁。時歷幾多，馬馳一驛，宛其死矣，釋然從革，惡黜善遷，情迴性易；紫色內達，赤鉞外射，熠若火生，潤如血滴，字曰中還，可超大厄；退藏於密，服之無數；霧散五內，川流百脈；骨變金石，顏迴玉澤；陽德乃敷，陰功斯積；南宮度名，北帝落籍；爲道之首，爲仙之伯；勿授非人，以招譴謫。又曰：天地至大，比身即小，制至精

以成藥，孰淺識之能了，夫何慮乎，若有所少，氣雙則和，體物則悄，和則增壽，悄則趣天。命也一絕，難乎再紹。然而理以意求，意在言表，今試言之：夫一陰一陽謂之道，一金一石謂之丹。石乘陽而熱，金乘陰而寒；其服食也，取壯陽而伏陰，其徵應也，俾魂壯而魄殫，類水流而趣濕，若火動而赴乾；其勢必然，其理可觀。伏望先生，更容請益。先生曰：吾子之言，精義可採，彼陽之終已，陰之極亥；分爲四時，周行不殆。天地相感，日月相會，胡可闕諸，略舉其大。且石液鬼隱，金精山在，寶孤陰之獨化，諒九幽之可待；曷若君子之好逑，得淑女之良配；然後陰陽得中，魂魄無外。嗟世人之電光，指桑田之變海！斯言乃合於仙祕，吾道得傳於眞宰。洪曰：率臆之言，偶符眞理，伏鍊石液，其術奈何？先生曰：有物有狀，可大可久，採乎蠶食之前，用乎火化之後，成湯自止而淋下，剗釜虛中而見受，日月周旋，五復伺候，橐籥疾鼓，金汁不走；以水沃之，則從有而入无；以火溫之，則從无而入有。施素粉而委靈，慙蘇黃而凝醜，轉制不已，神趣鬼驟，提挈意氣，返覆衰朽。金歟石歟，天年地壽，无著於文，訣之在口。太清眞人歌曰：照徹萬里皆上界，自有仙官來收採，非世人所遇也；皆生在南方，向日相近，感氣積年而生也。四千三百二十年，乃生自然還丹，上古仙人則知，今用三年火象自然之氣，今之仙人秘教，但火候依節符，斤兩之數應卦爻，乾坤用施行，運轉逐日火候自然相

邀。

夫一爻生二日半，二爻生五日六十時，一月有三百六十時，得一年十二月得四千三百二十時。一時當一年，四千三百二十年，象自然之氣。從黃芽一周，抽成龍虎，從虎從龍一年，形體如炭；又去更一年，赫然成還丹。皆是陰陽交感，變通靈化；人之不測，謂之神妙。運火一晝夜，象一周天，四時生成，陰陽合度，自然之道，抽添和合，火候合符。若死師授，據按文修，終无成理，固不可造次也。若專志不怠者，必當遇師付訣矣。（石壁古文）



道藏精華第一集之七  
文山遜叟蕭天石主編

# 道 教 入 門

自由出版社印行





## 五教入門總序

天地定位，上覆下載，人居其中，參爲三才。其初生也，各稟天地生物之心以爲心，是心也，存於內則爲仁，發於外則爲愛，故愛人乃人之本性也。愛人者必思利人，則利人又人有同情者也。雖然，利人亦有廣狹之別，大公無我，乃聖人之至德，豈常人所易幾？蓋捐舍己身以利濟羣衆，固非大聖人不能。世之人莫不抱有我主義，必先利己而後利人，利人而無損於己，匹夫匹婦皆與能焉。或損於己者少，而利於人者多，賢智之士亦樂爲之。蓋人與我同類，並育於兩大之間，禍福憂樂，息息相關。明乎此，則知有兩利之道焉。其道維何？互助是也。互助乃爲人之本務。不然者，但知有我，不知有人，自營其私，自縱其慾，始則專圖利己，不肯拔一毛以利他人，繼則日謀損人，欲攫大利以盡歸於己，是乃全羣之蠹耳。古昔聖哲，莫不以愛人利人爲心，講道以牖民，著書以覺世。孔子之教，孝弟仁

義，忠信篤敬，己立立人，己達達人，老聃之教，和光同塵，善下不爭，柔以勝剛，慈以爲寶；釋迦牟尼之教，離欲去染，自覺覺他，普度衆生，慈悲救世；耶穌基督之教，懺悔罪過，真實爲善，至誠純潔，無私博愛；穆罕默德之教，誠懇忠實，堅忍勇敢，對人行善，不喜作惡，教旨雖各有不同，而立意在愛人利人則一也。炳南困學有年，慧根未種，雖泛覽載籍，覃思往訓，而義理精微，未易窮其蘊奧。就大體觀之，人類幸福，文化根莖，殆皆導源於教典，而事涉天人相與之際，其所以起凡情之迴向者，或崇奉一尊，或汎神爲教，玄契示象，非道一風同也，規律儀文，又昭然若判也。然究論修進之階，則潛通默感，而皆以澆生匡俗爲歸，但期一本之真誠斯可矣。奚必邇洎冥漠，沾沾株守於唯一皈依，而後始謂之信仰也哉？顧非敢謂宇宙間無神也，陰陽之一長一消，萬物之忽生忽滅，造化必有主宰者以幹運於中樞。近世文明日進，科學自詡萬能，然如水如火如土

如空氣及太陽之光熱，乃世界人類物類所必需，而賴之以生存者。科學家雖間有運其智能，殫精製造，然用力多而成效寡，終不能奪天工之巧，而溥其功用於寰球，況乎原料又必取諸天然也。又如月繞地而行，每月一週；地繞日而行，每日自轉一週，每年公轉一週，萬古不易。是誰使之然者？天空之中，八大行星而外，小星幾如恆河沙數，各循軌道而行，不相衝突，有吸力以引之使近，又有拒力以隔之使離，往復循環，秩然不紊，又豈人之所能爲耶？夫人生有涯，耳目之聰明亦有限，亙古迄今，所謂創造之大聖者，亦不過因自然之物力而改善之，未足以言創造也。其真能創造者，乃至廣至大，至靈至妙，變化不可知之神耳。在儒道兩教謂之天，在釋教謂之佛，在耶教謂之上帝，在回教謂之真主。五教各宗其神，立極以勸後世，惟有誦其至言，契其妙義，可從則從之，可行則行之，但求裨益於我之身心，而不必拘乎膜拜祈禱之儀式也。夏歷五月廿四日爲吾母太

夫人七秩壽辰，演劇娛賓，張筵宴客，此世俗豪華之舉，姑而不欲效之也。念生我之劬勞。愧深恩之未報，將欲留一永久紀念，聊盡人子春暉寸草之心，爰編撰五教入門全書，採輯諸先哲垂教之至理名言，作警贖振聵之木鐸，玄妙之詞，淵奧之旨，人所難知難行者弗敢述，惟攬其綱要，擷其精華，擇其切近明顯而易知易行者，示世人以爲人之模範。蓋五教入門者，並非導人入五教之門，不過採輯五教教典中之嘉言懿訓以導人入爲人行善之門耳。方今危言聳鼓，聖教榛蕪，人欲橫流，人心亦日益陷溺，由是理智喪失，幾不自知人之所以爲人。茲編所纂著者，皆不外爲人之要道，無人不能知，無人不能行者也。夫善則當好，惡則當惡，此人人之所能知，亦人人所應知；見善則趨，見惡則去，此人人之所能行，亦人人所應行。人苟好善而惡惡，又能趨善而去惡，則無愧於爲人，士可以希賢，賢可以希聖，卽與天地參無難矣。五教同源之旨不在斯歟？深願讀是書者，由

邇而致乎遠，由顯而達乎微，由淺而造乎深，由小而擴乎大，其進益豈有限量哉！炳南幼承庭訓，父嚴而母慈，惟因母之慈也，不免恃寵而習於怠傲，又以父之嚴也，乃有所敬畏而不敢踰閑。夫嚴所以成其教，慈所以全其恩，無論父母爲嚴爲慈，爲人子者皆當隨事因時，善爲體察，然後知父母之愛子，無不出乎純一誠摯之天性；養育訓誨，特具苦心，而我之所賴以成人者，蓋有自矣。炳南束髮受書，亦嘗學古訓而有獲。自廁身社會以來，勵行飭躬，從不敢作有損他人之事。苟能自助，卽期助人，故常致力於公益事業，聊盡個人之責任。然炳南所以孳孳日有所爲而弗怠者，蓋當少年時，漸染薰陶於先君子之教化者深也。先君子性慷慨，喜交游，輕財重義，旁觀者皆目爲素封之家，而不知艱難撐柱，外若應付裕如，內實左支右絀也。然先君子繼承世德，樂善不倦，夏則贈藥，冬則贈衣，死而無以殮者施之棺，返鄉而無舟車之資者供其乏，數十年如一日。家非富厚，

而好行其義若是，是仁愛出於性成，美德尤不可及也。太夫人年十六，奉歸先君子，主持家政，克勤克儉，米鹽絲縷，鉅細躬操。先王母家法素嚴，太夫人順志承顏，必敬必謹，蓋以爲婦職所當盡，辛苦乃分內事，何敢告勞也。先君子客游異鄉，家中有無，悉委太夫人。太夫人料量錢布，出納有經，不奢不豐，公私井井，實卓然具有經濟學識者，蓋自奉約而用財節，惟儉是尚，不獨爲養德之源，要亦治家之範也。幼年未嘗學問，而熟誦關帝經，瓶花齋香，虔事諸神佛，手持金剛經，玉皇經，日日誦誦，至老而彌勤。蓋一生以誠爲主，精誠所至，金石爲開，中庸所謂「誠則明矣，」其信然歟？人事蹉跎，半生若夢，撫躬內省，愆咎滋多，昔蘧伯玉行年五十，而知四十九年之非，今炳南生五十有三歲矣，日月雖速，而影事歷歷，我有過而自知，我知過而速改，我改過而即可遷善，故此後省察存養之工夫，皆以改過爲先務。五教之書，乃所以導我改過者也，導我改過

，卽所以助我爲人矣。竊思爲人之道，當求其本，其本何在，首在孝親。是故事親以孝爲本，而盡孝又以誠爲本，以誠達孝，方爲純孝。蓋孝親乃出於天賦之本能，不容稍有虛飾者也。人既孝其親，則睦其兄弟，和其夫婦，信其朋友，忠其國而仁其民，皆吾人爲人之分內事也。由是胞與廣愛人之量，施濟宏利人之功，固綽綽乎有餘裕矣。人若不孝其親，是汨沒其天性之良，而孤負父母鞠育顧復昊天罔極之德。根本既斷，雖具五官四體，究覲然何以爲人？而猶大言曰：「吾能愛人，吾能利人，」其誰信之哉？炳南頻年學易，寡過未能，身歷滄桑，心存警惕，日惟兢兢以爲人自勉，而不敢稍懈者，亦欲與天下之人共勉之，此五教入門之所以作也。是爲序。高要馮炳南識。





## 道教入門序

道與儒同爲中國固有之教。而道教發源最早。說者謂初始於黃帝軒轅氏。迨至周末老子。著爲道德五千言。大暢清靜無爲之旨。冀以遏人世爭競之端。莊周列禦寇劉安之徒。繼踵而興。各有論著。理論湛深。文采豐瞻。蓋極一時之盛。然僅名爲道家。尚無所謂道教也。道教之名詞。起於東漢張道陵。然而宗風一變。嗣後遂專重吐納導引。符籙敕勒。採藥鍊丹以求長生。蓋自道教成立。而老氏之遺緒。不可得而復聞矣。余對於道藏。素未研窮。而母氏文太夫人日誦玉皇經以爲常課。行持不倦。今歲值吾母七十之辰。余編撰五教入門以紀念母壽。道教入門一種。迄未獲主撰之人。迺承蔣竹莊先生慨然擔任。竹莊先生。文章學行。海內著稱。生平無書不讀。於各教教義。咸有心得。且曾靜坐數十年。靜中所得。證入甚深。自能言人所不能言。道人所未曾道。然則是編也。固不僅完成余個人之願望。

。並足以引導一般人共明道藏之精蘊。而知所趨向焉。高要馮炳南序。

## 道教入門序

高要馮君炳南。爲其母文太夫人七旬大慶。不拘俗例。開筵祝壽。而以錫類之仁。舉行五教講演。以期挽回澆薄之人心。來與余商。担任講演儒釋道三教之責。余初頗懷疑。以爲講演宗教。聽者未必踴躍。乃開講之日。聽衆雲集。坐無隙地。天氣炎熱。竟有植立兩小時。聽畢方去者。此可見人心轉移。皆欣欣向善。出於余意料之外。而馮君觀察社會眼光之銳且遠。非不佞所可及也。馮君復編撰五教入門。而以道教入門。委之於余。竊念道教經典。浩如烟海。向無入門之書。欲爲淺近之談。以餉初學。苦於無從下筆。籌思多日。乃採取經典之要理。參以個人之經驗。窮一月之功。草成此篇。非敢云善。吾之才力。不過如此。但期無負馮君之囑託而已。馮君恆言。以平生長時間的經驗及檢討。最近歸納成一方案。可作爲人之標準。蓋世間萬事。總不出五種範疇。(一)利人利己。(二)利人不損己。

。(三)利人損己。(四)損人利己(五)損人不利己是也。損人利己之事。萬萬不可爲。損人不利己之事。更不必爲。利人損己之事。各教聖人。往往爲之。平常人雖然不能爲。然應在可能範圍。勉力效之。爲人最低限度。要對於利人利己利人不損己兩種事。努力爲之。多多爲之。此五種範疇。應時時存心觀察。凡遇日常接觸之事。是屬於五種中之何種。決定應爲不應爲。如此方不致誤入歧途。造成罪惡。烏呼。藹然仁人之言。何其深切而著明也。吾願讀此書者。既得宗教上之利益。並每日三復斯言。庶乎其無大過矣。

民國二十九年長夏蔣維喬序

道教入門目錄

高要馮炳南授意

常州蔣維喬筆述

緒論

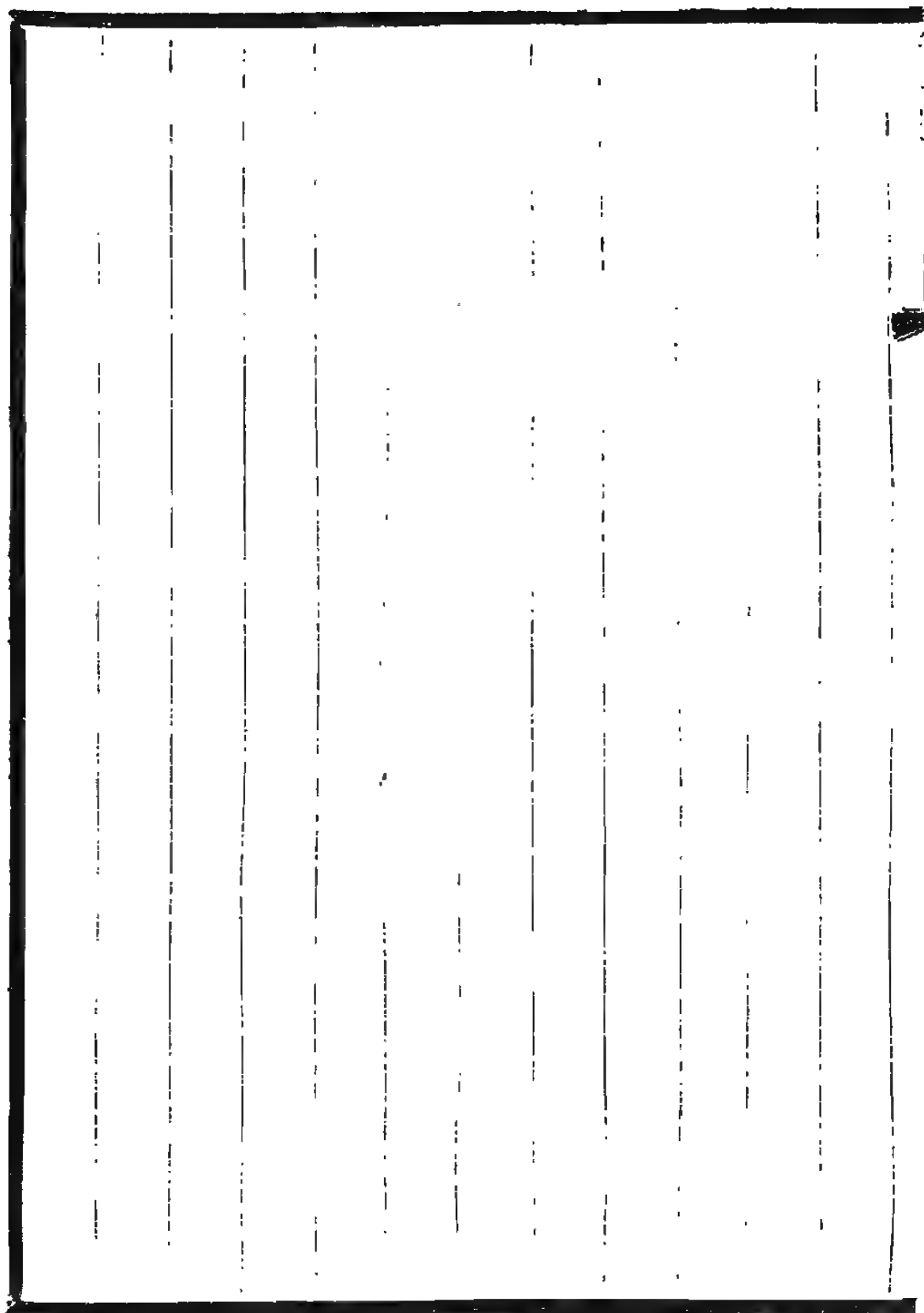
道教的源流

道教的道德

道教的修養

道教修行的齋戒與功過

結論



# 道教入門

## 緒論

凡是民族。不論屬於何種。總有一種信仰的宗教。我國古代政教合一。做領袖的。也就是教主。所謂「作之君。作之師。」對於統制人類界的政治。及應付幽冥界的宗教。其出發點實共同一致。古代人民思想的領域。大部分爲天神地祇人鬼所佔。要解釋天地鬼神的情狀。就產生陰陽五行等學說。要崇拜天地鬼神。以求福佑。就演成巫祝祭祀的儀軌。感覺人生痛苦。欣羨上帝。於是有長生久視出世修仙的思想。所以道教發源極遠。且純粹是中國的宗教。

宗教隨文化之高低。雖有拜物汎神多神一神的不同。而認爲有善惡二神。乃是各教共同之點。其後又認爲善神終必獲勝。惡神終必退避。所以各教多說魔鬼。卽指惡神而言。佛教有降魔之說。道教亦有降魔之術。可

見世界宗教。形式雖然各異。其趨善而避惡。則實屬一致。所謂惡者。如黑暗污濁殘賊詐偽短折疾病之類是也。所謂善者。如光明清潔仁愛誠實壽考健康之類是也。今世的高等宗教。都以淫殺盜妄語等。爲根本戒律。而食物亦有禁忌。如佛教之禁葷辛。禁酒。回教之禁忌。尤爲嚴密。無非去穢惡保清潔。道教也禁五葷。和佛教相似。但佛教以葱、薤、韭、蒜、興渠即今之香茅爲五葷。道教以蒜、韭、薤、芸薹、胡荽爲五葷。胡荽就是興渠。祇有芸薹一種的不同。可見道教所禁的。和佛教不甚相遠。總之制定此等戒律。無非教人於日常言語動作及飲食等。皆努力向善。切勿作惡。這是各教的共同之點。

道教的「道」字。和儒家的「道」字。語意完全不同。儒家的「道」。是道路。是人人所共由的路。立身處世。必須依照這軌道行去。方得爲人。否則近於禽獸。道教的「道」。是指宇宙萬有的本體。天地萬物。都



從這道產生。老子道德經說：「有物混成。先天地生。寂兮寥兮。獨立而不改。周行而不殆。可以爲天下母。吾不知其名。字之曰道。」可見道字。是極抽象的名詞。道的體。是廣大無邊。無迹象。無方所。而無所不在的。

儒家說。「天命之謂性。率性之謂道。修道之謂教。」這是說遵照天性所完具的理。就是做人的道。修治這做人的道理。就謂之教。道家則教人清靜其心。回復心地本有的光明。以契合無上的大道。這是道教與儒教不同的地方。

### 道教的源流

道教雖成立在東漢時代。而牠的起原。實在遠古之世。如今分析起來。大概有三種來源。(一)古代之巫祝。(二)道家。(三)神仙家。

#### 一古代之巫祝

上古時代。不論何種民族。都敬仰天地鬼神而崇拜之。以求消災得福。崇拜既久。祭祀的儀式漸繁。不能不有專司其事的人。就是巫與祝。說文：「巫。女能事無形以舞降神者也。象人兩袖舞形。」後又有以男巫承祀者。則曰覡。巫覡實專司祭祀的官。殷朝人信鬼。巫的權特別的大。并有位至宰相的。尚書云：「巫咸又王家。」後有巫賢。也做宰相。這可見巫現在宗教的地位。也可見政教合一的徵象。迨及周朝。巫漸漸不爲人所重。孔子曰。「人而無恆。不可以作巫醫。」至今民間尚有看香頭的師娘。爲人治病。就是古代遺風。祝與巫同是主祭祀的。說文「祝。主贊事者。」這是以言詞告於鬼神之官。蓋巫以歌舞降神。祝以言詞悅神。祭祀畢。又或代神致嘏辭。卽神既受饗降福於主祭之人。謂之嘏辭。至今凡神廟請道士爲主持。猶稱廟祝。尚沿襲古代稱呼。是可知實爲古代之管領宗教的人。

至于巫祝所司祭祀的神，不外三類。（一）天神。天爲百神之君。而天子則稱爲萬國之主。所以天子於每年冬至時候。祭天於南郊之園丘。園丘是築土爲園壇。以象天的圓形。天帝或稱上帝。或稱昊天。或稱皇天。皆認有人格的。天帝之外。尚有五帝。周禮。春官小宗伯。「兆五帝于南郊。」兆卽作壇的界域。言在南郊分界築壇。以祀五帝。五帝卽爲五行之神。上帝雖是一尊絕對。而其功用。則爲水火木金土。其氣卽春夏秋冬。所以東方春天屬木爲青帝。南方夏天屬火爲赤帝。西方秋天屬金爲白帝。北方冬天屬水爲黑帝。中央屬土爲黃帝。屬于天神一類的。尚有日月星辰風師雨師雲師雷師等神。（二）地祇。周禮上說。每年夏至日。祭地於北郊之方澤。曰方澤者。築土爲方壇。象地的方形。地祇或稱后土。蓋天與地爲萬物之母。故爲最尊敬之神。惟王者得祭之。屬於地祇一類的。尚有社稷山川戶竈中霤門行等神。地所以載萬物。地祇是對天覆的意義而祭之

。至於社。是對土地生物之功能而祭之。亦曰土神。故天子諸侯大夫庶民。皆可立社廟。稷爲穀神。所以祈五穀的蕃熟。民以食爲天。最重要者曰土與穀。祭社稷在仲春仲秋二季。取春祈豐年秋含報賽的意義。山川有名山大川。名山如五嶽東嶽泰山南嶽衡山西嶽華山北嶽恆山中嶽嵩山的神。大川如四瀆江河淮濟的神。至于戶竈等。謂之五祀。禮記月令。春祀戶神。乃因春天屬木。爲萬物之始。而戶則爲人所出入。有如春天爲萬物所從出。故祀之。夏祀竈神。夏天屬火。竈與火有關係。故祀之。季夏祀中雷神。中雷在室之中央。每季之末月屬土。土居五行之中。故祀之。秋祀門神。門主閉藏。秋天屬金。收藏禾稼。故聯想及於閉藏之門而祀之。冬祀行神。冬天屬水。水是流通的。故祭其神於廟門外行路中。總之。五祀乃從一般人民生活上着想。而爲五行之低級小神。人人均得而祭之。(三)人鬼。我國倫道。重在報本。對於父祖以上。「生事之以禮。死葬之以禮。祭之以禮。」故於祭祀祖先。

特別看重。傳曰。「國之大事，在祀與戎。」以祭祀爲國家大事。故自天子以至庶人。莫不致敬盡禮。以行祭祀。又「法施於民則祀之。以勞定國則祀之。以死勤事則祀之。能禦大災則祀之。能捍大患則祀之。」凡古今以來。有功於國家社會的大人物。都應該立祠以祭。垂諸久遠。以上天地人鬼三者。爲古代巫祝所司之宗教。後世道教成立時。就併入於道教。大半爲道士所掌管的。

## 二道家

道家的思想。據說起自黃帝。歷代相傳。如輔相成湯的伊尹。輔相文王的姜尚。都是道家人物。但成立一家的學說。却始於周末的李耳。李耳字聃。又稱爲老聃。此人年歲及生死。都不可考。在司馬遷作史記時。已說得恍惚迷離。或云是太史儋。或云是老萊子。其年或數百歲。總之老子爲周朝的守藏史。眼見周室衰微。乃西遊流沙。道經函谷關。被關令尹喜邀

請。勉強他著書。他就寫了道德經五千言。其事可信。這部經就是道家思想的中心。以後列子莊子。傳其道者。都以這經爲宗。後來道教也以這部爲聖經。可見老子實是道家繼往開來的領袖人物。

道家的思想。以自然爲主。意謂天地萬物。都從自然出生。所謂自然。就是指宇宙間整個活動而言。這個活動。完全是無主宰的自動。並沒有神力或他力。造作於其間。就是宇宙自己。也沒有絲毫矯揉軋出常軌的舉動。正惟宇宙活動。純乎自然。所以能天長地久。永永生化不窮。古代巫祝之教。稱天爲上帝。就是詩書中間。處處所說的「皇天」「昊天。」「均認爲「人格的神。」却被老子完全推翻。實爲思想界的大革命。故云。「人法地。地法天。天法道。道法自然。」提出一個最高的標準曰「自然。」自然能生天生地生萬物。那麼古代以上帝主宰一切之說。自不能成立。至于吾人之生死。在老子看來。是一種變化。既不必悅生。亦不必畏死。

吾身自有不變之「谷神」在。祇須善自修養。可以深根固蒂。長生久視。超出生死關頭。故亦不看重鬼神。道德經有云：「以道蒞天下。其鬼不神。非其鬼不神。其神不傷人。非其神不傷人。聖人亦不傷人。夫兩不相傷。故其德交歸焉。」初民思想。凡是生病。總以為鬼作祟。故巫常為人治病。老子這幾句話。就是反對疾病是鬼作祟的話。所以說以道蒞天下。人民優遊於大道中。無欲少病。鬼何能作祟。其神聖人絕乎自然以治天下。天下人民。既少疾病。則人與神各守其分。各不相犯。兩不何必捨人事以去祈禱不可知之鬼神呢。

道家這種思想。不但推翻古代上帝的人格神。且亦影響到儒家。孔子曰。「獲罪於天。無所禱也。」又云。「敬鬼神而遠之。」都是與道家見地有關的。

### 三神仙家

道家雖主張長生久視。解決生死問題。然其說修養時。往往連帶說治國治天下。並不完全忘世。至於神仙家則不然。喜在山中修養。與世間不發生關係。如黃帝時之廣成子。堯時之巢父許由。夏時之卞隨務光。都謝絕人事。雖與之帝位。而不願承受。此與道家不同者一。道家認天亦係自然所生。不承認有上帝。神仙家則修鍊功夫到家。歿後升天。是承認上帝爲人格神的。此與道家不同者二。莊子雖是傳承老子的道家。而其書中多涉及仙人之處。如逍遙遊篇云：「藐姑射之山。有神人居焉。肌膚若冰雪。綽約若處子。不食五穀。吸風飲露。乘雲氣。御飛龍。而遊乎四海之外。」又大宗師篇：「夫道有情有信。無爲無形。可傳而不可受。可得而不可見。先天地生而不爲久。長於上古而不爲老。稀韋得之以挈天地。伏羲氏得之以襲氣母。維斗得之終古不忒。日月得之終古不息。堪壞得之以襲崑崙。馮夷得之以遊大川。肩吾得之以處大山。黃帝得之以登雲天。顓頊



得之以處玄宮。禹強得之立乎北極。西王母得之坐乎少廣。莫知其始。莫知其終。彭祖得之。上及有虞。下及五伯。傳說得之以相武丁。奄有天下。乘東維。騎箕尾。而比於列星。」這極力形容得道的神仙。是自古以來。歷史所傳。並非虛妄的。至於戰國時代。燕齊一帶近海地方。乃有傳承黃老思想的方仙道出現。史記裏有一段文。述方仙道事實如下。

自齊威宣王之時。騶子之徒。論著終始五德之運。及秦帝而齊人奏之。故始皇采用之。而宋毋忌。正伯僑。充尚。羨門高。最後皆燕人。爲方仙道。形解銷化。依於鬼神之事。騶衍以陰陽主運。顯於諸侯。而燕齊海上之方士。傳其術不能通。然則怪迂阿諛苟合之徒自此興。不可勝數也。自威、宣、燕昭、使人入海。求蓬萊。方丈、瀛洲。此三神山者。其傳在渤海中。去人不遠。患且至。則船風引而去。蓋嘗有至者。諸仙人及不死之藥皆在焉。其物禽獸盡白。而黃金爲宮闕。

未至。望之如雲。及到三神山。反居水下。臨之。風輒引去。終莫能至云。

看這段文字。可見當時方仙道的盛行。其法大概以鍊丹沙爲黃金。用爲飲食器。可以益壽。一方面入海求神仙。得不死之藥。齊國的威王宣王。燕國的昭王。都是英明的國王。人間富貴。享用至極。就怕要死。所以相信方士。想求神仙。得到不死藥。後代秦始皇、漢武帝、都是不世出的英主。也與齊燕諸王。同一心理。專重用方士。以求神仙。殊不知神仙必脫離世間名利。入山靜修方可得之。若日縱淫樂的帝王。要想求仙。這真是南轅北轍。走不通的。

西漢初年。天下經過大亂。朝廷用黃老清靜之術。以治天下。人民安樂。所以文帝景帝時。號稱三代以後。最太平的天下。然當時黃老之術。尚未與方仙道。發生關係。至淮南王劉安。方把老子的學說。與方仙道牽

合一起。茲錄前漢書淮南王傳一節以爲證。

淮南王安。爲人好書鼓琴。不喜弋獵狗馬馳騁。亦欲以行陰德。拊循百姓。流名譽。招致賓客方術之士數千人。作爲內書二十一篇。外書甚衆。又有中篇八卷。言神仙黃白之術。亦二十餘萬言。

看這段文字。可知現在流傳的淮南鴻烈解。就是內篇。其中雖雜採各家之說。而於老子的無爲色彩。最爲濃厚。中篇則言神仙黃白之術。黃白者。卽鍊丹砂爲黃金之事。是非合道家與神仙家在一塊的明證嗎。

到東漢明帝時候。佛教傳入中國。當時的人。因爲佛教是出世的。和黃老有點相像。往往將老子與佛一同看待。後漢書光武十王傳有云：

楚王英晚節。更喜黃老學。爲浮屠。卽佛齋戒祭祀之。明帝詔報曰。

楚王誦黃老之微言。尚浮屠之仁祠。潔齋三月。與神爲誓。

這可見東漢時候。又以老子比佛。桓帝在後宮中。設華蓋以祠老子浮

屠。於是哲學的老子。既與神仙合一。又與佛陀同尊。乃日趨於宗教化了。迨張道陵出世。成立道教。乃推戴老子爲教主。向來創教的人。如耶穌。如謨罕默德。都自爲教主。惟有張道陵則不自爲教主。而推尊老子。這自有他的用意。意在壓倒儒佛兩教。因爲儒教的領袖孔子。曾經向老子問禮。老子教訓過他。所以可把老子壓倒儒家。又相傳老子西遊流沙。不知所終。曾經化導胡人。佛祖釋迦牟尼。在中國眼光看來。是個胡人。也受過老子的教訓。可把老子壓倒釋教。道陵并且把古代的巫祝道家神仙。合爲一爐。並包括醫、卜、星、相、陰陽、五行的方術。組成複雜無比的宗教。而以道德經爲聖經。

道教至唐朝發達極盛。因爲唐太宗李世民。自己姓李。而祖宗沒有出名的。人。乃戴李耳爲始祖。追封玄玄皇帝。並以玄學列入科舉。令天下讀書人。皆習道德經。以應玄學考試。就道德經出題目。道教至此。正如日

麗中天。超出別教之上。到元朝至元十三年。封道陵三十六世孫張宗演爲輔漢天師。此爲張氏世襲天師稱號之始。明清皆仍其舊。直至民國十六年。這封號方革除。宋代南渡以後。道教始分南北兩大宗。南宗即張天師之正一教。北宗是王重陽之全真教。天師之正一道。雖亦授徒。但天師係屬世襲。故有妻子。雖亦有齋戒。然非齋期。可飲酒食肉。全真乃出家道士。不飲酒茹葷。不畜妻子。以教傳授學徒。爲法子法孫。與佛教相似。道教能利用古代巫祝及一切方術。所以合於習俗。而深入社會的底層。現今雖已式微。而其潛勢力尚不小。這就是道教的源流。

### 道教的道德

道教既以道德經爲聖經。所以他的道德。悉根本於道德經。今略舉之。有守柔、崇儉、知止、去欲、主靜、希言、外身、戒矜等美德。

(一)守柔 儒家雖以柔和爲主。然尚剛柔互用。惟有道家。一味守柔

。處下不處上。居後不居先。謙退而不爭。道德經云：「天下之至柔。馳騁天下之至堅。」這可以現在的機器來比。機器用鋼鐵鑄成。可謂極其堅剛。然沒有極軟的皮帶去駕馭牠。就不能行動。所以至柔能馳騁至堅。又云「人之生也柔弱。其死也堅強。草木之生也柔脆。其死也枯槁。故堅強者死之徒。柔弱生之徒。是以兵強則不勝。木強則拱。強大處下。柔弱處上。」這是極言柔弱的益處。又云。「大國以下小國。則取小國。小國以下大國。則取大國。」「貴以賤爲本。高以下爲基。」這是說處下不處上的益處。又云。「聖人後其身而身先。」這是說居後不居先的益處。又云。「聖人之道。爲而不爭。」「夫唯不爭。天下莫能與之爭。」這是說謙退不爭的益處。講到此處。有人要懷疑。國家如果受人的侵陵到極點。倘再提倡不爭之德。豈不要亡國麼。要知道最高的道德。未必與現代時勢。完全相合。老子的理想。是大同的世界。大同世界。人類已沒有鬥爭。

人人守柔不爭。是最適合沒有的。

(二)崇儉 欲知老子之崇儉。必先知老子所倡儉字的界說。老子的儉。不是專指用財而言。而是由文返樸由博返約的意思。彼見周末文勝。流入虛偽。所以要返樸返約。以救其弊。故云「治人事天。莫若嗇。」嗇卽儉嗇。若僅僅指用財說。那有治人事天的大效呢。韓非子解老篇發揮儉字的意思。最爲確當。有云。「智士儉用其財則家富。聖人愛寶其神則精盛。人君重戰其卒則民衆。民衆則國廣。故曰儉故能廣。」由此看來。儉用其財。自然家富。愛寶其神。自然精盛。看重士卒的生命。不妄作戰。自然民衆。可見道家的儉。不但指用財。尤重在愛寶其神。韓非子又云。「嗇者愛其精神。嗇其智識也。故曰。治人事天。莫若嗇。衆人之用神也躁。躁則多費。多費謂之侈。聖人之用神也靜。靜則少費。少費謂之嗇。」可知老子之儉嗇。在寶愛其精神。不肯絲毫浪費。就是歸根復命以至於無。

爲的功夫。與儒家所謂儉。大有不同。

(三)知止 道德經云。「知足不辱。知止不殆。可以長久。」吾人欲望無窮。最難者就是知足知止。老子崇儉。自然要提倡知止。知止與崇儉互相表裏。能知止自然能崇儉。且知止卽不爭。合於守柔之道。老子之意。物過於文而返之使質。是崇儉。物歸於質而不必強之以文。是知止。並非安貧樂道。不慕榮利。就算知止。故云。「知足者富。」又云。「禍莫大於不知足。咎莫大於欲得。故知足之足。常足也。」

(四)去欲 欲望乃吾人生活的本能。記云。「飲食男女人之大欲存焉。」飲食是維持現在的生命。男女生生不已。是維持永久的生命。所以欲望的本身。並非不好的事。惟欲望一過度。卽爲種種罪惡的根原。所以任何宗教。對於欲望。都要加以對治的。但老子之去欲。與儒家的制欲主義却不同。他要人類生活。返乎太古的自然。如初民的食。不過茹毛飲血。



絕不知五味之美。初民的衣。不過樹葉獸皮。絕不知五色之美。初民之居。不過夏天櫓巢。冬天洞穴。絕不知雕梁畫棟之美。初民男女相悅。純乎自然。絕不如後世之淫樂。所以祇要把一切風俗。返古復初。人民就天然無欲。這是去欲的好方法。倘如儒家制禮作樂。衣服則有黼黻文章之觀。飲食則有熊蹯鹿脯之珍。宮室則有臺觀庭榭之麗。既導之以奢淫。復制裁其欲望。是不揣其本而齊其末終歸於無效的。道德經云。「見素抱樸。少私寡欲。」又云。「不見可欲。使民心不亂。」這就是根本去欲的方法。又云。「罪莫大於可欲。咎莫大於欲得。」這是說既引起人民的欲望。再要去制裁。是不可能的。

(五)主靜 老子之道。主張無爲。主靜乃是無爲之本。儒家亦講主靜。大學云。「知止而後有定。定而後能靜。」吾人無論做什麼事。最要的是有定力。然不是心靜。決不能定。故儒家之主靜。是常存一敬畏之念。

不起妄心。是靜與敬相爲表裏的。老子之主靜。是達到無爲大道的功夫。故云。「致虛極。守靜篤。萬物並作。吾以觀其復。夫物芸芸。各復歸其根。歸根曰靜。靜曰復命。」這是說把心地空洞到極處。一毫妄念沒有。方是守靜的篤實功夫。在此時靜心內觀。念頭如何而起。與萬物相應。所以說並作。不過念起卽觀。一觀卽念頭脫落。回復其本有的靈明。所以說吾以觀其復。又以物喻之。凡物莫不墜落歸根。吾人心念的歸根曰靜。靜就是回復到人的本命。然靜又非呆若木鷄。一動不動之謂。要在平常日用言語動作之間。雖應付外物。而天君未曾稍動。動中有靜。靜不離動。方爲真靜。故云。「安以久。動之徐生。」曰安。曰久。曰徐。都是說靜。動之徐生。言動生乎靜。以靜態爲動機。動亦自然中節了。

(六)希言 主靜的結果。必定要少說話。是爲希言。儒家亦主張「敏於事而慎於言。」又說君子「欲訥於言而敏於行。」出言不慎。容易招禍

。俗語「禍從口出。」確有至理。老子的希言。其意不止於此。彼以爲唯其希言。方合於自然的太道。故云。「希言自然。飄風不終朝。驟雨不終日。孰爲此者天地。天地尚不能久。而況於人乎。」飄風驟雨之不能久。乃自然界之現象。蓋躁而動者。必不能久。以此推之人事。則輕躁多言。亦必不能久。所以必須希言方合自然。又云。「多言數窮。不如守中。」又云。「大辯若訥。」這僅就個人而言。至於治天下。亦復如此。故云。「聖人處無爲之事。行不言之教。」不言之教。無爲之益。天下希及之。」從這段文字看來。老子的希言意義很廣。不但出諸口者。謂之言。即宣諸文字者。亦謂之言。所謂「不言之教。」即指聲教法令言之。我無爲而民自化。我好靜而民自正。我無事而民自富。我無欲而民自樸。何必今日下一文告。明日下一命令。條教愈繁。詐偽愈滋。欲求其治。反致擾亂呢。

(七)外身 吾人有此七尺之軀。能安放得妥妥當當的。實不多見。一

生忙忙碌碌。爲這身之衣食住而奔走。大多數人。莫不如此。而這身欲望無窮。若心無主宰。隨著身去追逐。則一切罪惡。由此而起。故儒教也主張修身主張「無我。」但儒教之無我。是不執一己的成見之意。老子則進一層主張外身。即將這身置之度外。故云。「吾所以有大患者。爲吾有身。及吾無身。吾有何患。」的確。我們追求富貴利達。發生種種惡害。都爲有了我身的緣故。倘若能忘其身。而視之若無。則自然不去追求欲望。我尚有何患呢。所以外身是安放身心的好方法。莊子謂之「喪我。」佛家則謂之「破我。」與老子同一意味。老子又言外身之效云。「聖人後其身而身先。外其身而身存。非以其無私耶。故能成其私。」聖人視人類平等。不存我見。以其身居人後。而人自然樂於推戴之。故常居先。聖人置其身於度外。不爲一身的欲望。去追求名利。結果其身一無病患。而反能常存。是以無私而能成其私。不期然而然。非有心去求得到的。

(八)戒矜 驕矜最爲害事。儒家亦以此爲禁戒。曰「恭而不驕。」曰「毋伐善。毋施勞。」並提倡謙德。以去驕傲之根。老子主張守柔不爭。凡好爭者。必有所矜。自然以戒矜爲要義。其言云。「企者不立。跨者不行。自見者不明。自是者不彰。自伐者無功。自矜者不長。」企者踳者。是比喻矜者總想超過他人。如立足對提起脚跟。似乎能高出他人。然其立決不能持久。走路時跨大步想超過他人。結果決不能前行。自見自是自伐自矜。也是如此。要自見而結果不得明。要自是而結果不得彰。要自伐而結果反無功。要自矜而結果不得長。試問驕矜於自己。有什麼益處。反之。「不自見故明。不自是故彰。不自伐故有功。不自矜故長。」是以聖人不但矜而已。舉凡所做的事。初不爲己而做。所成的功。不知爲己的功。故云：「爲而不持。功成而不居。」這方是戒矜的本義。方合自然大道。又云「功成事遂身退。天之道。」這是無心於矜。根本用不著去戒了。

## 道教的修養

道家的修養。祇是清靜無爲、自方仙道併入道教以後。始有服食鍊丹的方術。如今把清靜無爲的養氣明心。先說一說。然後再說鍊丹服食的方術。

(一)養氣 我們人類。生活在大氣的中間。吸取空中養氣。充滿全身。這口氣若是一斷。立刻就要死的。所以在我們身體中的氣。特別起個名詞。叫做元氣。儒家也主張養氣的。如孟子說。「我善養吾浩然之氣。」又主張保存「夜氣。」但是道家的養氣方法。和儒家完全不同。他們不同之點。一是主剛。一是主柔。是顯然有分別的。孟子說。「其爲氣也。至大至剛。以直養而無害。則塞於天地之間。」這等功夫。是主剛的。是向外的。拿老子所說「專氣致柔能如嬰兒乎」來比較一下。可知知道養氣。是主柔的。是向內的。是教人調理這氣。到十分和柔。要像嬰兒的自然狀

態。方能達到養氣目的。

老子雖說專氣致柔。然他的語意渾涵。並未指出養氣的下手方法。如今再把莊子的話。引證一下。就可以明白道家的養氣方法了。莊子大宗師篇云。「古之真人。其息深深。真人之息以踵。衆人之息以喉。」從這段文字看來。可知他們養氣功夫。是從鼻子裏的呼吸入手的。外而空氣的吸入。內而肺部碳酸氣的呼出。一呼一吸。叫做一息。我們的生命。可以看得見的。就在這裏。通常所說「一息尚存。」就是這個意義。這個息和生命有密切關係。因為生命。全靠血液來維持。血液從心房發出。循環全身。吸收胃燃燒<sub>消化</sub>工作所成碳酸氣。入靜脈管。血液即變紫色。所以必迴入心房。由鼻孔通肺。吸入新鮮的養氣。呼出惡濁的碳酸氣。使血液仍舊回復紅色。入動脈管。再運行於全身。人們數日不食。不至即死。若塞住口鼻。不得呼吸。不久即死。可見呼吸的澄清血液工作。比飲食的補充滋養料。

變成血液。尤爲重要。道家養氣功夫。從呼吸下手。真是十分扼要。莊子說呼吸要深而又深。「古之真人。其息深深。」因爲呼吸深時。肺部方能盡量伸縮。充實吸養吐炭的工作。這種工作。漸漸進步。能達到胸部。叫胸式呼吸。能達到腹部。叫腹式呼吸。最後能達到全身毛孔。無處不至。叫體呼吸。所以說「真人之息以踵。」言其息極深。能從足跟而起。向來註莊子的。不知道這種功夫。以爲踵字是譬喻詞。喻其息的深。却是隔靴搔癢。這等境界。著者數十年前。早已到達。所以老實說出來。令讀者知道。可憐平常人。不知用這種功夫。他的呼吸。一定極淺。僅在喉頭出入。不但不能達到腹部。且不能到肺全部。故云。「衆人之息以喉。」這是道家養氣的方法。

(二)明心 道家修養。是身心兩方面。同時著手的。身的方面。從調和呼吸下手。心的方面。從掃除妄念下手。



老子道德經中專氣致柔二句下面。就緊接說。「湛除玄覽。能無疵乎。」怎樣叫「玄覽」？就是深藏在我們心坎裏的妄見。必定要時時刻刻。洗濯其心。把極深的妄見除去。就能無疵累。這是身心同時用功的證據。又經中有「知常曰明」「是謂襲明」「用其光復歸其明」等語句。這所謂明。不是明白的明。那是用寂靜功夫。到心中念頭脫落。一點不起。自然回復我心本有光明。這不是向外求的知識上的明。而是向內求得的心地上的本明。這種境界。著者也親自經歷過的。

恐怕本明二字。還不容易了解。再引莊子的話來證明。莊子云。「至人用心若鏡。不將不迎。應而不藏。故能勝物而不傷。」這是寫出至人明心的真象。功夫到這地步。心象澄澈如明鏡。物來則影必現於鏡中。所謂胡來胡現。漢來漢現。物去則鏡中不留一影。心體的本明。不爲外物絲毫牽動。故云「不將也不迎。應而不藏。」既然如此。是心能應物。而物不

能入心。故云。「勝物而不傷。」莊子書中。也屢有「此之謂以明」「莫若以明」等語句。都是指這內明境界的。

次說道教的鍊丹服食。丹有內丹有外丹。內丹在我們身體之中。要知內丹。先要認識精氣神之三寶。

精 就是人身內的精蟲。青年到身體發育時候。男女的欲念發動。就會生液體的精。這精由兩腎中間的輸精管。輸入睾丸。經男女交合。就會生育。從此生生不已。所以道家稱為順用之則成人。若逆用之則會成仙。不過道家所逆用的。不是液體的後天之精。而是未成液體的先天之精。無形無象。如雲如霧。洋溢於四肢骨節中間。如把牠和元神凝合。即成內丹。

氣 人們生活於大氣之中。吸取大氣。成為人的元氣。真氣之可見者。為鼻端之呼吸。然呼吸亦是後天之氣。不是先天之真氣。真氣伏藏於下

腹之丹田。

膽下一寸三分

能上沿督脈而通任脈。仍回到丹田。倘能培養這真氣。

使之充滿。則鼻端的呼吸。可以停止。這個理由。應再加說明。嬰孩在母

腹中。胞衣封裹。絕對不能用鼻呼吸。然何故不致悶死。就是靠著先天

真氣的潛轉。這真氣從下腹丹田。循尾閭

腎部脊骨最下一節

夾脊

脊骨中間

玉枕

後腦骨

而上

。過頭頂而下。至上齒。是爲督脈。再由下齒直通至下腹。是爲任脈。這

二脈嬰兒未出胎前。本來相通。真氣可以在內潛轉。一出母胎。落於後天

。這二脈就上斷於口部。下斷於肛門。不能相通。不得不靠後天鼻端呼吸

了。道家能利用後天呼吸。反到先天呼吸。自後逆上。開通尾閭夾脊玉枕

三關。由督脈通任脈。回到嬰兒時代能將元氣內含不洩。所以名曰胎息。

神 神是至靈至妙不可測度的。然吾人苟閉目凝思。自覺有「神」的

存在。神亦有後天與先天的分別。後天之神。即是思慮聰明。先天之神。

靈異超忽。不可名狀。號爲元神。道家修養的。即指元神而言。

精氣神三寶。既已說明。道家如何將這三寶。團結成內丹呢。就是從氣的呼吸下手。先佈置一靜室。端坐其中。把心中萬緣放下。不起一些妄念。然後調和呼吸。須極靜極細。連自己耳朵。也聽不見鼻端出入之息。久久功深。丹田氣滿。自然能由背後上升。通過三關。而仍歸於丹田。三關通後。這氣自然能把精與神團結爲一。元來後天的精是液體。必定由輸精管向下流出。神則棲於腦部。向上耗散。所以平常人的精神。總是一下上。兩相分離。分離到最後。就是死亡。道家既通三關以後。仍利用呼吸。烹鍊元精。不動男女的欲念。自然不致變成液體。而能如雲霧蒸騰。循背脊通路。返還於腦。與「神」合在一起。這就是道家常說的「鍊精化氣。鍊氣化神。鍊神返虛」的功夫。精氣神常常凝成一團。自然在丹田中。結成明晃晃似小珠模樣的東西。這叫做內丹。內丹成功以後。再加功烹鍊。就能成一個無形的胎兒。這叫做仙胎。

內丹成後。還要鍊外丹。吞服外丹。和合內丹。便可形解銷化。成爲仙人。

至於外丹的鍛鍊法。大概以賤金屬。鍊成貴金屬。道書常說丹砂化爲黃金。服之可以得仙。不過這等方法。自古以來。祇有秘傳。局外人不能知道。著者也沒有這種經驗。不敢妄說。然可肯定爲確有這事。如今把美國人約翰生所著中國鍊丹術考。商務印書館譯本引幾段以爲證。彼書序文中有云：

磁針、火藥、和印刷三事。既已公認爲中國對世界的大貢獻。現在我們還要承認化學亦起源於中國。又云。美國人約翰生博士。和馬丁博士。均認爲物質改變的方術。起源於中國道教的鍊丹。當紀元前三世紀頃。至紀元第一世紀。中國人卽和羅馬人交易於亞力山大城。至第三世紀。亞力山大城。纔開始有鍊金術的知識。故約翰生認爲當時歐洲人這種知識。是由商人帶來的。由於這些事實。斷定中國是物質改

變方術的發祥地。不過古代中國。在科學上是個「有術無學」的國家。鍊丹術儘管起源很早。終不能滋長而成爲有系統的化學。殊爲憾事。

看這段文字。不必我們來說「外丹」之必有。他國人也已考證明白了。西文書中考定中國鍊丹術的。有許多種。但譯成中文的。似祇有這一冊。

至於道書言外丹者至多。但皆隱約其辭。不說明其方術。姑引抱朴子黃白篇文以爲證。

黃者金也。白者銀也。古人秘重其事。不欲指斥。故隱之云爾。……余昔從鄭公受九丹及金銀液經。因復求受黃白中經五卷。鄭君言。曾與左君於廬江銅山中試作皆成也。然而齋潔禁忌之勤苦。與金丹神仙藥無異也。……鉛性白也。而赤之以爲丹。丹性赤也。而白之以爲鉛

。……變化者乃天地之自然。何爲煉金銀之不可以異物作乎。

這是說外丹是從物質改變而成。確有可能的道理。然須齋戒百日。多所禁忌。在山中方可爲之。非濁穢之人。所能辦到。又須得師傳授祕訣。不是容易的事。

鍊丹之外。還有服食。所謂服食。就是服藥以求長生。大概是採取草木或礦物的菁華。吞服之。用以代五穀的。也是祕密傳授。局外人不能得其詳細的。茲引淮南萬畢術幾條如下。

「曾青爲藥。令人不老。」曾青是一種青色的石。神農本草經。曾青。味酸。小寒。久服。令人不老。

「伏苓散。令人身輕。益氣力。髮白更黑。齒落更生。目冥復明。延年益壽。老而更少方。」

「朮草者。山之精也。結陰陽之精氣。服之。令人絕穀致神仙」

上面所說服食的藥有兩種。一是令人不老延年益壽。一是令人服之。可以辟穀致神仙。

### 道教修行的齋戒與功過

齋戒爲各種宗教共同所注重的。道士所守的戒條。亦極繁瑣。茲將齋與戒分別略述如下。

道經中所載齋法有三種。一者設法供齋。謂供養諸神。盡心敬禮。以積德解愆。二者節食齋。擇定齋期。節止食物。可以調和精神。延長壽命。這兩種爲中士所行的。三者心齋。謂疏淪其心。屏除嗜欲。澡雪精神。洗去穢累。培擊智識。絕其思慮。這是上士所行的。道教亦有五戒。一者不得殺生。二者不得嗜酒。三者不得口是心非。四者不得偷盜。五者不得淫色。這與佛家的五戒。完全相同。道教有十善。一念孝順父母。二念忠事君師。三念慈心萬物。四念忍性容非。五念諒諍錫惡。六念損己救窮。



七念放生養物。種諸果林。八念道邊舍井。種樹立橋。九念爲人興利除害。教化未悟。十念讀三寶經律。恆奉香花供養之。這十善却與佛教之十善不同。凡人常行此五戒十善。恆有天人善神衛之。永滅災禍。長臻福佑。至於詳細戒條。亦從五戒分出。有一百八十戒之多。

相傳又有老君所說之十二戒。列之如下。

戒之不飲酒。常當莫念醉。五聲味相和。混沌亂正氣。  
戒之不食肉。心當莫念殺。含血有形類。元氣所養活。  
戒之勿罵詈。言當禁呪舌。罵人爲自罵。呪人爲自殺。  
戒之勿欺詐。言當有成契。欺人爲自欺。華詞爲負誓。  
戒之勿爲盜。見利當莫取。所利爲贓罪。貪利更相害。  
戒之勿淫佚。常當與色絕。陰形相感動。子命爲夭折。  
戒之勿慳吝。有物無過惜。富饒當施惠。慳貪復受厄。

戒之勿剛強。當可自屈折。强者必先摧。剛者必先缺。

戒之勿視聽。耳目當常閉。遠視令精散。極聽神潰亂。

戒之勿言語。其口常當吸。語煩則費炁。讀同氣。道經以此字表元氣。多言則有失。

戒之勿患怒。心懟當莫發。金木水火土。五行更相伐。

戒之勿淫祀。邪鬼能亂真。但當存正念。道氣自扶身。

道教之學神仙。立功除過。尤爲重要。抱朴子云。「立功爲上。除過

次之。爲道者。以救人危。使免禍。護人疾病。令不枉死。爲上功也。」

這與佛家之「慈以予樂。悲以拔苦。」用意頗相類似。又云。「欲求仙者。

要當以忠孝和順仁信爲本。若德行不修。而但務方術。皆不得長生也。」

這是說要求仙。須以人倫立其本。否則但有方術。無德行。決不能成功。

又云「行惡事。大者。司命奪紀。小過奪算。隨所輕重。故所奪有多少也

。凡人之受命得壽。自有本數。數本多者。則記算雖盡而遲死。若所稟本

少。而所犯者多。則紀算盡而速死。」這是說不論何人。都不可作惡。作惡者。天上司命的神以剝奪壽算爲懲罰。惡大者一次要奪十二年。(紀)惡小者一次奪一年。(算)又云「人欲地仙者。當立三百善。欲天仙立千二百善。若有千一百九十九善。而忽復中行一惡。則盡失前善。乃當復更起善數耳。故善不在大。惡不在小也。」這是勉勵人須行善莫作惡。與佛家「諸惡莫作衆善奉行」之意相同。又與通常所說「勿以善小而不爲。勿以惡小而爲之。」只同一意義。又云「雖不作惡事。而口及所行之事。及責求布施之報。便失此一事之善。但不盡失耳。」這是勉人爲善不可存求報之心。若心存求報。其善便失。意義更覺精妙。

### 結 論

人類思想的進展。最初都是討論人身以外問題。如宇宙論。現象論。漸漸進展。乃討論到人生的問題。中國亦然。先秦時代的學者。多數傾向

於天地陰陽政治經濟。即使談到人生方面。也是以政治爲背景的。惟有道家。及後來演成的道教。那是專門研究人生問題的。確是思想的進步。

人生最大問題。是生老病死。先言疾病。我國古代的人。總以疾病是鬼神作祟。所以產生巫覡宗教。專以祈禱爲唯一的治病法。到道家出世。就提倡服食。以藥石治病。不專靠祈禱法了。這服食方法的進步。并能鍊成丹藥。服之可以長生不死。是不但疾病可以解決。而生死的大問題。也從而解決。這種思想進步。確有時代的價值。

鍊丹思想。在學術上更有很大的價值。就是開化學的先河。上文已經說過。西洋得到我國鍊丹方法後。作系統的研究。化學就天天發達。到現在已成化學世界。倘使我國神仙家的鍊丹法。最初不主張秘密。令學者可以相繼共同研究。或者我國早有驚人的化學。也說不定。但是我國人一切技術。都要守著秘密。往往至於失傳。難怪文化事業。永遠不能勝過他國。

。這真是可惜的。

這樣看來。道教的最大目的。固然在長生不死。以成神仙。而其思想。却含有兩種要素。一是長生不死。是宗教的要素。一是築石萬能。是科學的要素。宗教中含著科學要素的。恐怕祇有道教罷。





